FACULTE DE MÉDECINE DE PARIS

Année 1881

THÈSE

N° 3 

POUR

LE DOCTORAT EN MÉDECINE

Présentée et soutenue le 24 octobre 1881, à 1 heure.

Par P. GODIN

Né à La Flèche (Sarthe), le 20 aout 1857
Lauréat de l'Ecole de médecine d'Angers
Ancien externe des hôpitaux civils de Paris (Enfants-Malades)
Médecin stagiaire au Val-de-Grâce.

ESSAI

SUR

L'ÉDUCATION PHYSIQUE

DANS LA FAMILLE ET AU COLLÈGE

Président : M. PARROT, *professeur*.

Juges : MM. VULPIAN, *professeur*
DIEULAFOY, A. OLLIVIER, *agrégés*.

Le Candidat répondra aux questions qui lui seront faites sur les diverses parties de l'enseignement médical.

PARIS

A. PARENT, IMPRIMEUR DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE

A. DAVY, Successeur

31, RUE MONSIEUR-LE-PRINCE, 31

1881

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

Doyen.................. M. VULPIAN.

Professeurs.......... MM.

Anatomie.. SAPPEY.
Physiologie.. BÉCLARD.
Physique médicale.. GAVARRET.
Chimie organique et chimie minérale......... WURTZ.
Histoire naturelle médicale.................... BAILLON.
Pathologie et thérapeutique générales........ BOUCHARD.
Pathologie médicale.................................. JACCOUD. PETER.
Pathologie chirurgicale.............................. GUYON. DUPLAY.
Anatomie pathologique................................ CHARCOT.
Histologie.. ROBIN.
Opérations et appareils.............................. LE FORT.
Pharmacologie.. REGNAULD.
Thérapeutique et matière médicale............ HAYEM.
Hygiène.. BOUCHARDAT.
Médecine légale.. BROUARDEL.
Accouchements, maladies des femmes en couche et des enfants nouveau-nés.................. PAJOT.
Histoire de la médecine et de la chirurgie ..... LABOULBÈNE
Pathologie comparée et expérimentale........ VULPIAN.
Clinique médicale...................................... SEE (G.) LASÈGUE. HARDY. POTAIN.
Maladies des enfants.................................. PARROT.
Clinique de pathologie mentale et des maladies de l'encéphale.................................. BALL.
Clinique chirurgicale.................................. RICHET. GOSSELIN. VERNEUIL. TRÉLAT.
Clinique ophthalmologique.......................... PANAS.
Clinique d'accouchements............................ DEPAUL.
Clinique des maladies syphilitiques.......... FOURNIER.

DOYEN HONORAIRE : M. WURTZ.

Professeurs honoraires :

MM. BOUILLAUD, le baron J. CLOQUET et DUMAS.

Agrégés en exercice.

MM.	MM.	MM.	MM.
BERGER.	GAY.	LEGROUX	REMY.
BOUILLY.	GRANCHER.	MARCHAND.	RENDU.
BOURGOIN.	HALLOPEAU	MONOD.	RICHET.
BUDIN.	HENNINGER.	OLLIVIER.	RICHELOT.
CADIAT	HANRIOT.	PEYROT.	STRAUS.
	HUMBERT.	PINARD.	TERRILLON.
DEBOVE.	LANDOUZY.	POZZI.	TROISIER.
DIEULAFOY.	JOFFROY.	RAYMOND.	
FARABEUF.	DE LANESSAN.	RECLUS.	

Agrégés libres chargés des cours complémentaires.

Cours cliniques des maladies de la peau .... MM. N.
— des maladies des enfants......... N.
— d'ophthalmologie .... N.
— des maladies des voies urinaires.. N.
Chef des travaux anatomiques................... FARABEUF.

Secrétaire de la Faculté : A. PINET.

Par délibération en date du 9 décembre 1789, l'École a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A MON PÈRE ET A MA MÈRE BIEN AIMÉS

A MON GRAND PÈRE ET A MA GRAND MÈRE

A MES ONCLES, A MES TANTES,

A LA MÉMOIRE DE MON ONCLE E. DU CHAMBGE

A MES PARENTS

A MES AMIS

A M. DRESCH

A M. DUPRÉ

A M. LE DOCTEUR DAUVÉ

A M. LE DOCTEUR FORT

A M. LE DOCTEUR DOUBRE

A M. LE DOCTEUR BEAUCHEF

A M. LE DOCTEUR DENOMBRÉE

A M. BIELLE

A MES PROFESSEURS DU PRYTANÉE ET DE L'ÉCOLE DE MÉDECINE D'ANGERS.

A mon président de thèse

M. LE PROFESSEUR PARROT

ESSAI

SUR

L'ÉDUCATION PHYSIQUE

DANS LA FAMILLE ET AU COLLÈGE

Si ce travail a quelque valeur, c'est à mon excellent père que tout le mérite en revient. C'est lui, en effet, qui, par mon éducation à laquelle il s'est consacré tout entier, m'a inspiré le sujet et les principes fondamentaux de cette thèse; c'est lui qui, par ses notes accumulées au prix de longues études, m'a permis d'aborder cette grande question sans être trop téméraire, c'est lui enfin qui m'a dirigé dans mes recherches et puissamment aidé à mettre en harmonie la forme avec le fond. Aussi est-ce un grand bonheur pour moi d'exprimer aujourd'hui ce sentiment dont mon cœur est tout plein et que je ne puis mieux traduire que par ces mots de Montaigne : « J'ai le meilleur des pères et le plus indulgent. Cet exemple suffit pour en juger de reste et pour recommander aussi et la prudence et l'affection d'un si bon père : auquel il ne se faut prendre s'il n'a recueilli aucuns fruits respondant à une si exquise culture. »

Il n'y a de durable et de solide que ce qui est fondé sur la liberté. C'est la loi du progrès. C'est aussi la loi du bonheur. Elle s'applique au développement du corps et de l'esprit comme au développement de toutes choses en ce monde.

Si les réformes tentées dans l'éducation sont restées infructueuses, c'est peut-être qu'elles n'avaient pas pour base la liberté de l'enfant.

Toute personne humaine a sa destinée, sa loi distincte de celle de l'espèce : sa personne compte par elle-même et, dans le monde, l'inutile n'a pas de place. L'enfant qui vient de naître a, comme toute créature, son but à atteindre, sa fonction à remplir, et cette fonction est celle qui convient le mieux à ses aptitudes. Développer ces aptitudes est son devoir. Atteindre ce but sera son bonheur. La famille et le collège n'ont pas d'autre mission que d'aider l'enfant à remplir son devoir et à devenir heureux.

Ici, nous ne nous occuperons que du corps.

Dans l'œuvre de l'éducation, l'éducation physique n'est pas la moins importante, elle n'est pas non plus la moins difficile. Le corps est l'instrument nécessaire de l'esprit, Il peut être un obstacle, il faut qu'il soit un instrument docile. A quoi serait bon un homme qui ne posséderait ni la santé, ni la force, ces deux éléments du bonheur ?

C'est donc en étudiant les facultés corporelles de l'enfant, en les developpant dans le sens de sa nature et de la fonction qu'il est appelé à remplir, que la famille et

le collège feront de lui un citoyen utile et un homme heureux.

Ainsi considérée l'éducation physique est le fondement de l'éducation tout entière.

Cette thèse comprendra naturellement deux parties : la famille d'abord, le collège ensuite.

La famille, qui a le devoir d'étudier et de développer les aptitudes de l'enfant, peut, dans une certaine mesure, créer ces aptitudes.

Celui qui veut de beaux produits les prépare; celui qui veut des enfants sains et vigoureux ne laisse pas au hasard le soin de les lui donner tels. Rien ne devient, c'est un principe, que par l'action d'une cause qui est déjà réellement ce qu'elle va faire devenir. Mme de Sévigné écrivait spirituellement : « Il serait plaisant d'être votre fille et celle de M. de Grignan et de n'être pas bien faite. »

On se marie; mais qui songe à ce tiers qui n'a pas pris part au contrat et pour lequel cependant le contrat est fait? Qui songe à ce petit être absent, inconnu, dont la vie tout entière va dépendre de ce jour?

Si quelque chose est aujourd'hui prouvé, c'est l'hérédité morbide. Les Grecs en avaient le pressentiment et anéantissaient les enfants chétifs et malingres. L'hérédité n'est point une force absolue qu'on ne puisse combattre. Il est possible d'en arrêter au moins en partie les terribles conséquences par une éducation sagement conduite. Il est possible de les prévenir, en faisant ce que fait tout bon éleveur, quand il veut avoir un troupeau de bonne race : il ne néglige aucun rensei-

gnement sur l'origine des animaux qu'il achète et qu'il fait reproduire. On a dit avec raison : « La première condition du succès dans ce monde, c'est d'être un bon animal. » L'homme n'est-il pas le premier des animaux. Pourquoi, quand il s'agit de marier un fils ou une fille, se contente-t-on de données superficielles? pourquoi ne s'informe-t-on pas si dans les ascendants ou les collatérant de la nouvelle famille ne se sont pas trouvés des fous, des phthisiques, des rachitiques, etc.? Les hommes s'intéresseraient-ils donc à leurs chenils et à leurs haras plus qu'à leurs familles?

Voilà un homme dont la vie a traîné dans la débauche. Il est jeune encore, et cependant sa tête est chauve, son visage est flétri. C'est à 25 ans que les organes de la génération chez l'homme ont atteint leur état de perfection; à 18 ans, il avait tué ou empoisonné en lui les sources de la vie. Il ne pourra transmettre qu'une existence mêlée de germes de mort. Le futur beau-père sait tout cela, il en convient, et cependant il donnera sa fille à ce jeune homme. Les enfants issus de ce mariage hériteront de la fortune de leur père, et aussi de sa constitution physique. Qu'importe ! ce gendre était riche, il avait de belles relations et sa terre touchait celle du beau-père.

Une mère n'est pas seulement une femme chargée de produire des enfants, ce qui, déjà, exigerait, une santé robuste, — car, d'une mère maladive naît toujours un enfant maladif, quelle que bonne que soit la constitution du père, — une mère est surtout celle qui a la mission d'élever ses enfants, de les aimer et d'en faire des hommes ce qui avec la santé, exige un grand cœur et beaucoup

d'intelligence. « Qu'entendez-vous par un bon livret demandait-on à Gounod ? — Un bon livret, c'est comme une bonne femme, répondit-il ; c'est un livret qui me force à faire un bel enfant. » L'enfant tient de sa mère, le plus souvent, ses qualités intellectuelles, l'enfant mâle surtout. Presque tous les grands hommes en sont la preuve. C'est donc d'après les qualités de l'esprit et du cœur que l'homme devrait choisir la mère de ses enfants. Le fait-il ? Non. Ce qu'il cherche avant tout c'est une femme riche et belle. Sans doute, la misère est une mauvaise institutrice ; et la laideur n'attire pas. Mais elle est bien triste la maison que la maladie habite et il ne me semblerait point inutile de savoir si la jeune fille que l'on veut épouser est assez forte pour concevoir ? Pourra-t-elle, n'ayant pas 20 ans, supporter les fatigues de la maternité ? Est-elle enfin assez intelligente pour que l'enfant qui naîtra d'elle ne soit pas une nullité dans la vie ?

Ces préoccupations ne tourmentent guère des parents que l'intérêt conduit, et ne viennent même pas à l'esprit des jeunes gens qui songent au mariage. L'amour est aveugle et le hasard est son dieu. La jeunesse s'y confie : c'est commode, mais c'est peu sage.

Le mariage a lieu. Tout est à la joie, tout est bien, je veux le supposer. Pour le jeune homme, le mariage n'est pas, comme on dit, « ses invalides », mais sa véritable entrée dans la vie ; sur le visage de la jeune fille, non seulement brille la santé, mais on lit dans ses yeux l'intelligence et la douceur ; entre elle et lui, il y a pour l'âge une différence de deux à cinq ans, peut-être de huit tout au plus ; l'avenir leur sourit. Y penser un peu

à cet avenir ne gâterait rien, même dans ces jours de fête. J'ai entendu plaisanter beaucoup sur une coutume que l'on trouve encore dans quelques pays. Le jour du mariage, les garçons d'honneur offrent aux jeunes époux un bébé tout rose, de cire ou de sucre, enveloppé dans des dentelles de papier. Ne rions pas; rire est plus facile que réfléchir. Il y a là un sens profondément humain. N'est-ce pas dire aux jeunes gens. « Pensez à l'enfant » qui est l'avenir en effet. La recommandation n'est pas inutile, car on n'y songe guère. Exténuée d'avance par la préoccupations et les veilles, la jeune femme est mise à bout de forces par les émotions, par les reprs trop abondants et trop prolongés, par toutes ces fêtes qui la fatiguent plus qu'elles ne l'amusent souvent. A peine cette écrasante journée est-elle terminée, qu'aujourd'hui, — c'est la mode, — on prend le train pour faire ce qu'on appelle le voyage de noces. C'est regrettable mais il est difficile pour ceux qui en connaissent les dangers d'approuver ce voyage. Sans doute, les jeunes époux se connaîtront mieux, les liens encore si fragiles qui les unissent deviendront plus solides par le besoin qu'ils auront l'un de l'autre. Au retour ils pourront causer de ce qu'ils auront vu dit et pensé ensemble. L'avantage est grand, mais qu'il leur a coûté cher ! C'est au milieu des fatigues, des émotions et des embarras d'un voyage que la jeune femme va devenir mère. Elle est épuisée, elle vient d'être initiée à la vie sexuelle; l'utérus et ses organes annexes, sous l'influence de cette nouvelle fonction sont déjà le siège de nombreux phénomènes de congestion et d'irritation.

Dans des conditions pareilles, les secousses de la

locomotion en voiture, les trépidations incessantes du chemin de fer, les excursions alpestres ou autres ont toujours des effets plus ou moins fâcheux, qui parfois même peuvent être mortels, soit pour la mère, par les accidents péritonéaux aigus formidables que déterminent toutes ces fatigues, soit pour l'enfant à venir, par leur influence désastreuse sur la conception et la fécondation. Voilà pourquoi le voyage de noces me fait peur. On a recours à la médecine pour combattre le mal ; c'est à la prévenir qu'il eût fallu songer, car trop souvent, hélas ! il est sans remède. Et malgré cela, que d'exemples il faudra avant que l'on renonce à cette malheureuse coutume ! La mode, ici encore, est plus puissante que le bon sens et l'expérience.

Supposons que la jeune femme échappe à tout danger, et que sa grossesse s'établisse sans accident fâcheux ; son nouvel état devrait être la principale de ses préoccupations. En est-il toujours ainsi ? fait-elle ce qu'il faut pour favoriser le libre développement de l'enfant qu'elle porte ? Elle le sait, le corset ne vaut rien, ni pour elle, ni pour l'enfant qu'il peut déformer ; les courses en voitures, les veilles prolongées au théâtre ou au bal, les toilettes décolletées, les émotions qu'on y rencontre à chaque pas ne valent pas mieux. Y renonce-t-elle ? Non. Il lui faudrait faire le sacrifice de ses habitudes mondaines et le monde l'oublierait.

Combien est différente la conduite de la mère qui, sachant la grande influence que peut avoir une vie régulière et tranquille sur la vie même de son enfant et le developpement de tous ses organes, lui sacrifie, sans hésiter, le monde et ses plaisirs, qui sont des

fatigues ! Elle ne craint pas d'être oubliée, la vie de famille lui suffit, et au milieu du calme, au milieu de la paix qu'elle y trouve, elle prépare, autant qu'il est en elle, un sang pur, des mœurs paisibles à l'enfant qu'elle porte dans son sein. Elle n'aura probablement pas fait de voyage de noces, mais elle trouvera un sujet inépuisable de causeries dans les mille objets qu'elle prépare pour l'arrivée de son bébé, dans les souhaits et les rêves de bonheur et d'avenir dont son cœur est tout plein.

On a dit que la propreté était une vertu : elle doit être avant tout la vertu des femmes enceintes. Des lotions tièdes, jamais froides, et toujours suivies d'une légère friction, des bains fréquents, surtout dans la dernière moitié de la grossesse, entretiendront son corps dans la force et la vigueur dont il a besoin.

Une femme enceinte doit, de gré ou de force, renoncer à la coquetterie ; elle-même et son enfant ne tarderaient pas à souffrir des tortures que la mode impose. Ce qu'il lui faut, surtout, ce sont des vêtement amples et larges qui, tout en ne la serrant de nulle part, la couvrent partout, de façon à éviter le plus petit refroidissement. Les changements brusques de température exposent la femme enceinte à des maladies qui peuvent avoir sur l'enfant une influence redoutable, le tuer même parfois. M. Proust dit quelque part : « Des maladies accidentelles subies par la mère peuvent atteindre directement le fœtus, ou, du moins, agir sur lui d'une manière défectueuse. Un grand nombre d'affections aiguës, une pneumonie, une pleurésie, par exemple, frappant une femme enceinte, peuvent déterminer l'avortement,

soit en provoquant d'une façon prématurée les réflexes de l'utérus et le travail de l'accouchement, soit encore en entravant la circulation placentaire et en tuant le fœtus avant même son expulsion (avortement interne du professeur Stolz). »

Quant à l'exercice, car il en faut, qu'il soit modéré, et n'amène aucune secousse violente; un mouvement brusque ou saccadé peut occasionner un avortement ou un accouchement prématuré, graves accidents qu'il faut éviter à tout prix. La marche, mais la marche sans excès, me paraît être l'exercice le meilleur pour entretenir les forces et la santé de la femme enceinte. Beaucoup de femmes en cet état se figurent qu'elles doivent, parce qu'elles sont grosses, changer le mode de leur nourriture et se soumettre à tous les caprices de leur goût (envies). C'est une erreur. Quand d'ailleurs la santé est bonne, une alimentation simple et suffisante, aidée de quelques heures d'exercice modéré, permettra à la femme de supporter sans difficulté le phénomène purement physiologique dont ses organes générateurs sont le siège. Cet état n'entraîne ni la pléthore, comme on l'a cru longtemps, ni l'anémie, comme on l'a prétendu dans ces dernières années. Quand l'une ou l'autre survient, on doit la considérer comme une complication justiciable d'un traitement approprié. Dans la grossesse normale, il est donc logique de rejeter saignées et toniques, et de n'avoir recours qu'à un régime hygiénique bien compris et scrupuleusement suivi. Il y a un cas, pourtant, où l'hygiène est impuissante : d'après MM. Depaul et Stolz, le fœtus peut contracter la maladie du foyer contagieux

auquel est exposée sa mère, sans qu'elle en soit atteinte elle-même. Ici, on le comprend, le devoir de la femme enceinte est de fuir au plus vite les centres d'épidémie, surtout s'il s'agit de fièvres éruptives, qui justifient plus que toute autre l'opinion des savants professeurs que je viens de citer. C'est du reste au mari de veiller à ce soin, et, aussitôt que se déclare une épidémie, d'en éloigner sa femme et de la placer dans les conditions les plus favorables à son état. Là ne se bornent pas ses devoirs. Il en est un, le plus important peut-être, qui est tout de délicatesse et d'affection : il consiste à éviter à la jeune mère les excitations érotiques, les émotions de toute nature. L'époux est le gardien fidèle du calme, si nécessaire à la gestation, et de la vie douce que doit avoir la mère; il est là pour écarter constamment les broussailles et les épines de sa route, et contribuer ainsi, dans une large mesure, à assurer le libre développement de l'enfant qui est leur espérance et sera leur avenir à tous les deux.

Arrive enfin le jour des grandes joies et des grandes douleurs, le moment où va s'accomplir l'acte qui a exigé une si longue et si minutieuse préparation : la naissance de l'enfant. Chez la mère bien préparée et douée d'une conformation normale, l'accouchement sera ce qu'il devrait être toujours, un phénomène physiologique. On ne serait guère tenté de le croire, d'après la fréquence des applications de forceps, surtout en province. Et pourtant, M. Chantreuil l'affirmait, les accouchements se font normalement 19 fois sur 20.

« Laissez donc agir la nature, disait-il encore à son dernier cours, ne lui substituez pas à tout propos le forceps qui, le plus souvent inutile, peut devenir, entre des mains inhabiles, si dangereux pour la mère et pour l'enfant. » L'enfant se présente bien, sa position est bonne, la rotation s'effectue d'elle-même ; enfin la tête se dégage, le crâne d'abord, la face ensuite. Quelle terrible transition pour lui ! D'une atmosphère de 37° à 38°, il tombe dans une autre de 15° à 20° tout au plus. C'est dans cette atmosphère relativement froide que le pauvre petit être va respirer, qu'il va baigner et refroidir l'une après l'autre toutes les parties de son corps; ce corps si fragile, si frêle, si peu et si mal prémuni contre les agents extérieurs doit résister à une variation de température qui bouleverserait l'organisme vigoureux d'un adulte. Aussi qu'arrive-t-il ? L'enfant succombe, quelques jours, quelques mois après, il est vrai ; mais, bien qu'éloignée, la cause à laquelle on ne songe pas, le brusque refroidissement au moment de la naissance, est trop souvent la plus active et la plus certaine. Que d'enfants on conserverait en prenant soin de jeter sur toutes les parties de leur corps, à mesure qu'elles se dégagent, des linges chauds qui, en les préservant du contact immédiat de l'atmosphère toujours trop froide de la chambre, adouciraient un peu la température de l'air qui pénètre dans leur bouche et de là dans leurs poumons. Telle est la recommandation sur laquelle j'ai entendu longtemps insister un vieux praticien, et qui mérite, je crois, d'être consignée. Ce n'est pas seulement dans la période qui suit l'accouchement qu'il faut chercher les causes de l'effroyable mortalité des enfants

pendant le premier mois de leur existence, mais encore dans l'accouchement lui-même. On abaisse le chiffre dcette mortalité en réformant, suivant les préceptes de M. Tarnier, certaines pratiques qui s'éloignent de la nature et ne font que la gêner. Ainsi, lorsque l'on coupe le cordon ombilical presque aussitôt après la sortie de l'enfant, sans s'occuper de l'état que présente ce cordon, on commet une faute grave. Les observations de M. Pinard l'affirment : cet auteur a nombre de fois comparé entre eux des enfants auxquels on avait pratiqué, suivant la règle qu'il a formulée, la ligature et la section du cordon seulement lorsque la veine ombilicale était complètement affaissée et vide de sang, et d'autres enfants traités d'après l'ancienne méthode. Il constata toujours que les premiers avaient la peau fortement colorée, d'un beau rose vif, tandis que les autres présentaient tous plus ou moins la teinte ictérique, dite jusqu'à présent physiologique. Et cela s'explique par le fait que M. Budin a mis en lumière : « Pratiquer la section du cordon ombical aussitôt après la naissance, c'est empêcher l'enfant de puiser dans le placenta 92 grammes de sang environ. C'est donc le priver d'une quantité de sang telle que, chez l'adulte, elle équivaudrait à une saignée de plus de 1700 grammes. »

Un enfant vient de naître; que sera-t-il? Le soin qu'on prendra de son éducation décidera de son avenir et, comme en naissant l'enfant commence à vivre, avec sa vie doit commencer son éducation. L'éducation ne crée rien, mais elle sollicite à l'action toutes les forces

qui languissent encore dans l'individu, les encourage, leur propose un but et un terme, les fortifie et les dirige dans leur essor. Avoir donné la vie n'est que le commencement de cette œuvre. Il n'est pas permis de jeter un être dans le monde pour l'abandonner volontairement soit à la mort, soit au caprice du hasard, soit à la misère et moins encore à l'immoralité qui résulte du défaut d'éducation. Faible et nu, l'enfant trouve un appui et un guide dans son père et sa mère; il devient non seulement la joie, mais le devoir de la maison. Sa mère l'élèvera, son père travaillera et tous les deux puiseront dans l'amour qu'ils portent à leur fils l'espérance avec le courage; ainsi soutenus, ils iront jusqu'au bout dans l'œuvre difficile qu'ils entreprennent : le pied va gaiement où le cœur le mêne.

Quelle que soit la destinée à laquelle l'enfant qui vient de naître soit appelé par ses aptitudes, quelle que soit la tâche humble ou grande qu'il ait à accomplir, sa vie sera une lutte, et le premier devoir de ceux qui l'aiment est d'en faire un homme sain et vigoureux, capable de supporter les fatigues que la vie lui réserve. La vie du corps non seulement précède la vie de l'esprit, elle en est aussi la condition nécessaire : « Primo manducare, deinde philosophare. » Ce proverbe n'est pas d'hier. Qu'importent l'intelligence, le travail, le talent! qu'importe le génie sans la santé! Napoléon, qui avait un tempépament nerveux, souffrait par moment d'une gastralgie intense ; la crise épuisait ses forces au point qu'il resta témoin immobile d'une des plus terribles journées de sa vie militaire. Ne voyons-nous pas tous les jours l'infériorité physique des hommes instruits

leur enlever ou contribuer à leur enlever une bonne part de leur influence sur les ouvriers, par exemple? Le colosse dédaigne l'homme faible que la moindre fatigue écrase, et qui, au besoin, ne peut ni se défendre ni se protéger. Oui, il y a un vif plaisir, un plaisir bien naturel à se sentir dans un corps libre, dispos, actif, dont tous les membres et tous les organes fonctionnent bien. Mais quelle tristesse de voir chaque jour son activité arrêtée par un corps débile et maladif ! L'homme bien portant n'est pas bon; malade, il est mauvais. Tout ce qui affecte la santé trouble les cœurs et les intelligences. Quand on fortifie son corps, quand on lui fait une épiderme de bronze et de ses nerfs un appareil contre la douleur physique, l'homme alors, moins en butte à ce qui l'offense, devient plus maître de lui-même et par là plus accessible aux bons sentiments et à la raison.

L'instituteur de l'enfant, c'est sa mère, et l'on appelle du doux nom d'éducation maternelle la première éducation de l'enfance. La femme, admirablement préparée par la nature pour la maternité et l'allaitement, ne trouve ni dans la famille ni dans les écoles qui lui sont ouvertes des notions élémentaires sur le premier comme sur le plus grand de ses devoirs : élever son enfant. La vie ou la mort des enfants, leur santé ou leur intelligence dépend de la façon dont on les élèvera, et ceux qui demain seront des pères et des mères de famille, n'en auront jamais entendu parler. L'éducation des enfants sera livrée à l'influence d'habitudes irréfléchies, à l'ignorance et au caprice des parents et des nourrices. Il ne faut donc pas s'étonner du nombre considérable d'enfants que la mort fauche cha-

que année; il ne faut point être surpris des milliers d'hommes qui mènent une vie malheureuse dans un corps affaibli. Le mal continuera ses ravages tant que dans les écoles on n'enseignera pas les premiers principes de la physiologie et les vérités élémentaires de la psychologie, ces fondements de l'hygiène, tant que la jeune mère et son mari ne comprendront pas que le développement physique et le développement intellectuel des enfants sont soumis à des lois qu'il faut connaître, quand on veut remplir comme on le doit la plus grande fonction de l'homme : faire de son fils un homme aussi, mais un homme utile et heureux.

C'est la mère qui forme le cœur, l'esprit et la santé de son fils. Elle peut même par son amour et ses soins combattre la force de l'hérédité. L'amour est tout-puissant, et l'on peut dire avec un penseur que l'avenir de l'enfant est l'œuvre de sa mère, privilège admirable, mais responsabilité terrible; car si l'on façonne à sa guise un morceau de bois mort, on ne façonne pas ainsi un être qui sera libre un jour. Il faut respecter sa liberté pressentir ses aptitudes, faire de lui ce que la nature veut qu'on en fasse, sous peine de le voir, quand il sera grand, s'élever contre nous et nous dire ce que, dans la folie du désespoir, répondit à sa mère qui lui faisait de doux reproches un malheureux jeune homme perdu de vices et de dettes : « C'est votre faute ; pourquoi ne m'avez-vous pas mieux élevé? » Nos enfants deviennent nos juges

L'éducation maternelle a deux périodes distinctes : la première comprend les soins à donner depuis le berceau jusqu' à l'âge de 2 ans environ ; la seconde se pro-

longe jusqu'au moment où l'enfant, s'il le faut et s'il le peut, doit entrer au collège.

La première période est tout entière consacrée à la vie physique, c'est alors que l'on prépare en quelque sorte le terrain sur lequel germera tout le reste, bon ou mauvais, selon la préparation donnée d'abord. Le petit enfant grandit inconsciemment comme la plante et l'animal : respirer, se nourrir et se mouvoir, tout est là. La loi du corps est la croissance, et la nature lui a donné des instincts, des appétits qui tendent à l'entretien et au développement de la vie physique. Deviner ces appétits, en épier la manifestation, en diriger l'exercice, fortifier l'organisme, et tout subordonner à sa loi : telle est la tâche de la mère.

Rien n'égale l'amour d'une mère ; cet amour balance victorieusement l'amour de la vie dans les âmes les plus vulgaires. On a trouvé dans un grenier de Paris une femme et un petit enfant ; la femme était morte et sa main présentait un peu de pain à l'enfant qui le mâchait. La pauvre mère était morte de faim pour sauver son fils. Toutes les femmes aiment leurs enfants, car l'enfant ne peut se passer de sa mère. Mais, ce qui est plus rare, ce qui demande un esprit élevé et un grand cœur, ce n'est pas d'aimer, c'est de savoir aimer ses enfants, c'est de savoir dès le berceau défendre contre eux-mêmes et contre nous la liberté de leur nature, de façon à en faire des hommes. L'égoïsme de l'enfant et l'amour mal éclairé de sa mère ne compromettent que trop souvent la santé, le bonheur et l'avenir de tous les deux.

Chose triste à constater, la mortalité absolue et relative des enfants au moment de leur naissance est dans

une proportion qui serre le cœur : elle peut dépasser 900 pour 1000. (Elle peut même atteindre 1000 sur 1000 ou la totalité des enfants de 0 à 5 ans, comme il arrive aux Européens en Egypte, au Sénégal, etc.) Cette mortalité est assez élevée pour qu'on ait pu dire, chiffres en main, qu'un enfant qui naît à moins de chance qu'un homme de 90 ans de vivre une semaine et moins de chances qu'un octogénaire de vivre un an. De 0 à 1 an la mortalité, suivant Bertillon et Broca, atteint 20 pour 100 en moyenne. D'après ce dernier auteur, elle aurait actuellement une tendance décroissante.

Les chances de mort, dans la première année pèsent sur le sexe masculin, dans la proportion de 116 à 117 décès (garçons) contre 100 filles. Le fait se produit dans presque tous les pays. Mais, M. Bertillon assure que, dans une collectivité, en un pays salubre, à climat froid ou tempéré, toute mortalité infantile qui dépasse 95 à 100 décès annuels par 1000 enfants de 0 à 1 an, renferme des causes contingentes de mort que peuvent supprimer ou atténuer les mesures d'hygiène actuellement en notre pouvoir; cette limite minima provisoire doit descendre encore pour les classes aisées.

Quelles sont ces mesures hygiéniques? Dans quelles conditions doivent-elles être employées ? Telles sont les questions auxquelles nous allons essayer de répondre sans craindre ni les longueurs, ni les répétitions. Le sujet ici l'emporte sur la forme.

Dans le fœtus, la vitalité tout entière est utilisée à la croissance. La croissance est la grande loi du corps, chez la femme comme chez l'homme, jusqu'à l'âge d'environ 16 ou 17 ans, et le corps ne grandit et ne se fortifie

que par l'équilibre constant de toutes ses facultés tant physiques que morales et intellectuelles, que par le libre développement de tous ses organes. Parmi les fonctions, qui contribuent à entretenir cet équilibre qui est la santé, se trouve, en première ligne, l'alimentation. Quelqu'un a dit : « La bonne alimentation, la vie en plein air, le bon sommeil et les applications d'eau bien entendues, voilà le fondement solide de la santé de l'enfant. »

L'alimentation doit être basée sur l'étude des organes digestifs des enfants. Chez le nouveau-né, excepté deux appareils, l'appareil respiratoire et l'appareil complexe qui constitue le tégument externe, tous les autres, y compris l'appareil digestif, sont à l'état d'évolution ; la bouche ne peut exécuter convenablement de mouvements ni de préhension ni de mastication. La langue ne fait avec précision que des mouvements de succion. L'enfant ne peut donc que teter et non pas boire. Ajoutons à cela l'absence de dents, l'état rudimentaire des glandes salivaires, et nous aurons la preuve anatomique que, chez le nouveau-né, la préhension, la mastication, et l'insalivation ne peuvent régulièrement s'accomplir. Du côté de l'estomac et des intestins, nous constatons le même état rudimentaire, la faiblesse des membranes contractiles et l'évolution incomplète des organes sécréteurs.

D'autre part, « la cellule vitale, dit Cl. Bernard, n'est pas condamnée à faire la synthèse nutritive au moyen des principes immédiats qui lui viennent du dehors, mais au moyen des principes élémentaires. » Les principes immédiats sont transformés en principes élémentaires par les appareils de l'organisme. Ces appareils ne

fonctionnant pas chez l'enfant, cette transformation ne peut se faire. Il faut que l'enfant la trouve toute faite dans les substances qui servent à le nourrir, condition essentielle, qui n'est parfaitement remplie que dans un seul aliment : le lait. C'est donc l'alimentation lactée que l'on doit adopter sans hésitation pour le nouveau-né.

Il y a plus : pour l'espèce humaine, une alimentation saine et suffisante doit contenir : 1° des substances azotées; 2° des substances ternaires; 3° du sucre; 4° des minéraux; 5° de l'eau. Le lait renferme tout cela. Les sels minéraux sont surtout indispensables et doivent être ingérés en plus grande proportion chez l'enfant pour subvenir aux besoins du travail de l'ossification. L'insuffisance de l'apport de ces sels, et surtout du plus important d'entre eux, le phosphate de chaux, est un des agents principaux de la dystrophie connue sous le nom de rachitisme. Le lait employé comme nourriture exclusive chez l'enfant jusqu'à 2 ans, lui assure cet élément en quantité et sous une forme convenables.

On peut conclure de là que : le lait, est bien la nourriture qui convient à l'enfant au-dessous de 2 ans ; que c'est la seule qui lui convienne, car elle est la seule à pouvoir fournir aux frais de l'entretien et de la croissance de ses organes. Une preuve de plus, c'est que tout aliment autre que le lait entraîne toujours chez l'enfant de cet âge des troubles digestifs et des éruptions cutanées.

Ce lait, qu'il lui faut absolument, sans lequel il ne peut vivre, l'enfant le trouve, entouré de toutes les conditions qui lui sont nécessaires, dans l'allaitement ma-

ternel. Cette expression « allaitement maternel » renferme une double idée : d'abord celle d'alimentation au sein, — le lait de femme, créé pour l'enfant, est évidemment le meilleur pour lui ; — puis celle d'alimentation au sein de la mère. C'est là une autre condition non moins importante, car si le lait de la femme a été fait pour l'enfant, le lait de la mère l'a été pour son fils. C'est donc exclusivement au sein de sa mère que l'enfant doit puiser sa nourriture. Cette règle ne souffre d'exception que si la mère présente un tempérament par trop lymphatique ou est atteinte d'une maladie du cœur très accentuée, d'une maladie chronique grave, de quelque affection nerveuse héréditaire : hystérie, épilepsie, ou de quelqu'une de ces terribles diathèses : scrofule, tuberculose, syphilis, aux conséquences desquelles on peut quelquefois, par un allaitement étranger, faire échapper l'enfant. C'est encore à l'allaitement étranger qu'il faut avoir recours sans hésitation quand l'impossibilité de nourrir vient d'une absence de lait chez la mère. Le mieux est de prendre une nourrice choisie avec soin et demeurant à la campagne. Mais surtout pas de biberon. Nous ne serions point étonné que les affections intestinales du bas-âge soient dues à ce genre d'allaitement. Et M. Dechambre va plus loin quand il dit : « La mortalité des enfants dépend principalement de l'emploi de ce mode de nourriture. »

Quelques médecins ont prétendu que les qualités morales pouvaient parfois se transmettre par la lactation. Quelle grave responsabilité pèse, en ce cas, sur la mère qui, pouvant nourrir ne le fait pas ! Et puis, comment peut-on demander à une femme étrangère et sti-

pendiée, cette surveillance attentive jusqu'à la minutie, ce dévouement de nuit et de jour, ces mille petits soins si nécessaires au nouveau-né, dont une mère seule a le secret. L'argent ne peut inspirer le courage et la force que l'amour inspire. Mais le corps de l'enfant n est pas seul exposé : son cœur l'est aussi. Si l'enfant, tout entier à la végétation, appartient à l'éducation physique, si son cerveau « mou et irritable » est impropre à la culture intellectuelle, on peut sans crainte diriger son âme affective. Qui la dirigera mieux que sa mère ? N'est-ce pas à la mère que sont dues les premières caresses, les premiers baisers de son fils ? Laissons-le lui ; qu'elle le prenne en ses bras dès qu'elle le peut, c'est-à-dire en général, quelques heures après l'accouchement, et qu'elle-même le nourrisse, car dès ce moment l'enfant mis au sein peut extraire par succion de la glande mammaire un produit de sécrétion qui a son rôle spécial. Si on en prive l'enfant, on peut déterminer chez lui des accidents plus ou moins graves. Cette première sécrétion consiste dans le colostrum, composé de matières grasses sucrées et de sels minéraux. Le colostrum est indispensable à l'enfant, non pas parce qu'il le purge, mais parce que c'est un chyle fourni par la mère, parce que c'est un aliment plastique et de calorification, parce que, enfin, cette émulsion naturelle n'exige qu'une ébauche de digestion pour être absorbée. Qu'on n'aille pas tenter d'y suppléer par une émulsion artificielle quelconque, ou par de l'eau sucrée ou de fleurs d'oranger ! L'enfant la rejetterait et, la garderait-il, qu'elle ne pourrait produire en lui aucun effet favorable. Le colostrum ne saurait être remplacé, et ce n'est que

dans l'allaitement maternel, né avec lui en quelque sorte, que l'enfant le trouve.

La santé de la mère est la condition de la santé de l'enfant. Si la mère n'allaite pas, elle compromet cette santé si précieuse. Cela se comprend si l'on songe que, à cette époque, elle subit des modifications considérables dans les phénomènes nutritifs de tout son organisme, en vue de la création d'une fonction nouvelle et temporaire : la lactation. Il faut que cette fonction s'accomplisse sous peine d'amener des troubles graves dans l'organisme tout entier.

Il ne suffit pas que l'allaitement maternel s'accomplisse, il faut encore, pour assurer la santé de l'enfant et celle de la mère, que ce soit avec règle et méthode. Quel que soit l'âge de l'enfant, l'allaitement doit être distribué régulièrement, de telle sorte qu'il prenne des espèces de repas, à des intervalles à peu près égaux, très rapprochés d'abord, et successivement plus éloignés. Il est certain qu'en toutes choses l'organisme s'accommode bien de la régularité, ainsi qu'il le témoigne par le retour régulier de ses actes, et par les habitudes qu'il contracte à l'égard de beaucoup de ses fonctions. Donc les tetées doivent être données à des heures fixes et suffisamment distantes pour que chacune d'elles puisse être complètement digérée.

Suivant certains auteurs, on ne pourrait régler les heures des tetées que vers le second mois. La plupart conviennent que l'enfant nouveau-né a besoin de teter fréquemment, mais régulièrement : toutes les deux heures environ, pendant le jour. Mais cette pratique ne doit pas être prolongée au delà du premier mois ou des

six premières semaines. L'allaitement doit se ralentir et devenir moins fréquent à mesure que l'enfant avance en âge. La nuit, le besoin de teter ne se fait sérieusement sentir au nouveau-né que trois ou quatre fois, et il est bon de l'amener promptement à ne teter que deux fois depuis le moment où on le couche le soir, jusqu'à celui où on le lève le matin. Loin de nuire à son développement, cette mesure favorise sa santé. Le sommeil paisible, continu, lui est aussi nécessaire que la nourriture elle-même. Cette méthode a aussi un autre sérieux avantage : elle assure à la mère la conservation des forces nécessaires pour conduire à bonne fin sa tâche si délicate et si difficile. Un bon sommeil, une bonne nourriture, c'est-à-dire une nourriture substantielle, de digestion facile, prise avec sobriété et exempte de tout excitant comme le café, la liqueur, etc..., donneront à la mère et entretiendront chez elle une santé que réclament impérieusement les soins qu'elle doit à son fils. Que deviendrait-il sans elle ?

L'alimentation exclusive par le lait est encore plus nécessaire pendant tout le travail de la dentition. Un enfant vigoureux fait ses dents sans aucun accident grave, et ce travail n'est à redouter que chez ceux qui sont faibles et débilités par avance. C'est à tort qu'on attribue au travail qui précède, accompagne ou suit l'évolution dentaire, une partie des maladies de la première enfance ; on va même jusqu'à accuser la dentition d'être la cause de l'effrayante mortalité qui décime les jeunes enfants. Cette accusation n'est pas fondée. La dentition est une opération naturelle qui n'est pas plus une maladie que la puberté, par exemple. Tous les

jours un grand nombre de jeunes filles deviennent nubiles sans éprouver le moindre accident, tandis que d'autres puisent dans cette transformation des éléments multiples de maladie. Faut-il en accuser la puberté? Non. Et la dentition est aussi innocente qu lea puberté. Le seul coupable ici, c'est l'organisation qui, défectueuse et maladive, ne permet pas qu'une fonction naturelle s'établisse sans produire de désordres de toute espèce.

Admirable guide que la nature dans l'éducation physique! comme dans toutes les autres, du reste; et quels instituteurs deviendraient les parents qui sauraient l'écouter et qui voudraient la comprendre et la suivre?

C'est vers 18 ou 20 mois que le lait ne suffit plus au développement physique de l'enfant, et c'est précisément à cette époque, que l'évolution dentaire est assez avancée pour permettre un autre genre d'alimentation, et qu'avec elle et en même temps qu'elle se perfectionnent l'appareil digestif et ses annexes. Tout ici vient en son temps, ni trop tôt ni trop tard; c'est pour nous trop hâter que nous gâtons la nature. C'est qu'au lieu de favoriser comme elle le libre développement des organes et des facultés de l'homme, nous ne songeons qu'à les contrarier en les pliant à nos caprices.

L'époque naturelle du sevrage correspond donc à la fin de la première dentition, et varie suivant que cette première dentition s'accomplit plus ou moins rapidement (de 15 mois à 2 ans, en général). Cependant, « dans le cas de retard considérable dans l'évolution des dents, dit M. Bouchut, on pourrait supprimer l'allaitement après l'apparition des dents canines, dans

un de ces moments de repos qui caractérisent l'évolution dentaire. » Une fois la résolution prise de sevrer l'enfant, il vaut mieux cesser l'allaitement sans retard que de continuer indéfiniment à donner, une ou deux fois en vingt-quatre heures, un lait qui s'altère dès qu'il n'est plus suffisamment sollicité par des succions répétées. Quant à la loi du sevrage, elle est bien simple : Ne sevrez jamais trop tôt. Plus de danger alors que dans l'imagination de ceux qui veulent en voir partout, à moins cependant qu'il ne s'agisse d'un enfant présentant un organisme débilité par le manque de soins ou par une maladie soit héréditaire, soit acquise. Après le sevrage, on doit habituer les enfants de bonne heure à vivre comme tout le monde, sans oublier que l'on doit procéder graduellement et que la plus grande tempérance doit présider au choix de la qualité et de la quantité des mets qui leur sont destinés.

« L'enfant nouveau-né ne fait que teter et dormir, » a dit M. Béclard. Après l'alimentation, le sommeil est donc la plus importante fonction de la première enfance. Celui du soir est le meilleur ; d'autant plus que, pour l'enfant, la veille serait une source de fatigues et d'excitations que sa faible organisation ne supporterait point sans danger.

« J'ai vu, dit M. Donné, des accidents graves survenir chez un enfant à la suite de l'espèce d'exaltation que sa mère lui causait chaque soir avant de le coucher par des jeux trop animés. C'est de bonne heure, à une heure fixe et régulière que l'enfant doit se coucher, non pas sur les bras de sa mère, pratique détestable qui

peut parfois engendrer des déformations, mais dans un lit qui soit le sien. La mère, qui pendant la nuit prend son enfant auprès d'elle, est bien imprudente, car elle l'expose à plus d'un danger. Qu'il ait donc son lit, un petit lit toujours très propre, plus stable qu'un berceau, garni d'un matelas et d'un traversin, ni trop mou ni trop dur. Ce matelas et ce traversin ne seront jamais faits de plumes, mieux vaut de la paille d'avoine ou des feuilles sèches de fougère qu'il sera facile de renouveler chaque fois qu'elles auront été souillées; des rideaux sont coquets, mais ils gênent la circulation de l'air autour de l'enfant, il n'en faut pas; ce qu'il ne faut pas surtout, c'est que la mère, dans son ignorance des lois les plus simples de l'hygiène, recouvre des rideaux de son propre lit la couchette enveloppée du pauvre petit. Il dort ainsi d'un mauvais sommeil dans une atmosphère malsaine. Trop couvrir l'enfant serait une faute; qu'il dorme la tête un peu haute, dans un petit lit bien aéré, disposé de façon que la lumière ne lui arrive jamais de côté, mais par derrière si elle est vive, par devant si elle est tempérée. Faute d'avoir pris cette précaution si simple des parents ont eu la douleur de voir leurs enfants atteints de strabisme.

L'enfant, à qui l'on rendra un grand service en l'habituant à s'endormir aussi bien au milieu du bruit que dans le silence, n'a point assez du sommeil de nuit; il a besoin encore de dormir le jour pendant plusieurs heures. Au fur et à mesure qu'il grandit et se développe, ce sommeil du jour devient moins nécessaire, et à l'âge de 18 à 20 mois, on peut sans préjudice pour la santé le supprimer tout à fait. On le remplace alors par la

promenade, exercice indispensable qu'il est excellent de faire faire au bébé entre 2 et 5 heures, précisément le temps qu'il consacrait au sommeil. Je ne veux point omettre ici une remarque qui a son importance : quand un enfant dort, surtout la nuit, il ne faut, à moins de circonstances exceptionnellement graves, le réveiller sous aucun prétexte. Que les mères zélées, qui veulent faire à tout instant teter leur enfant pendant la nuit, se souviennent qu'il a bien plus besoin, dans ce moment-là, de sommeil que de lait. Une tetée vers 11 heures, une autre à 6 ou 7 heures le lendemain matin, et, dans le cas où il se réveille dans l'intervalle, quelques gorgées de lait de vache coupé qu'on lui ingurgite sans le déranger, lui suffisent largement. C'est là une excellente mesure au point de vue de son développement et de sa santé. Si l'enfant ne dort pas la nuit, ce n'est pas aux moyens artificiels, sirop diacode, thébaïque, lavements d'eau de pavots, etc., qu'on doit avoir recours, mais bien aux moyens naturels qui sont toujours les meilleurs : pour les enfants comme pour les hommes, un peu de fatigue, une fatigue modérée fait du sommeil un plaisir. Quand un bébé de 6 mois, — jusqu'à cette époque on est obligé de le porter sur les bras, — aura, pendant deux ou trois heures essayé ses forces en toute liberté sur un tapis, sur une épaisse couverture ou sur le sable fin d'un jardin, il n'aura pas seulement fait un excellent exercice, un exercice proportionné à ses forces, et de nature à l'enhardir, à lui donner de l'initiative, à activer toutes ses fonctions, à favoriser en un mot le libre développement de ses organes, il aura encore fatigué son corps assez pour désirer

le repos, et employer de tout son cœur le temps qu'il y doit consacrer.

Une bonne alimentation et un bon sommeil sont à coup sûr les deux éléments indispensables du libre développement de l'enfant et de l'entretien de sa santé, mais ils ne sont pas les seuls. L'air et l'eau jouent un grand rôle dans la vie et surtout dans la vie des enfants. Ils mettent en harmonie le développement des organes internes et celui des organes externes. Ils assurent avec la lumière la régularité et la beauté des formes du corps, bien mieux que toutes les manipulations souvent désastreuses auxquelles on a si imprudemment recours dans beaucoup de contrées. La lumière en particulier produit de merveilleux effets. M. de Humboldt dit quelque part que la lumière « contribue puissamment à donner au corps des proportions régulières et la plus belle forme possible ; il raconte à l'appui de ce fait qu'aux terres équinoxiales où le soleil brille d'un éclat si pur, si constant, on ne rencontre aucun individu mal conformé parmi les Mexicains, les Péruviens, les Caraïbes, qui se distinguent entre tous les peuples par la beauté du corps. Entourons les enfants de la lumière du soleil, qu'elle les inonde de chaleur et de vie ; que dans leur moule d'or, ses rayons vivifiants coulent les formes humaines, qu'ils les fassent belles avec délicatesse, fortes avec majesté. La beauté contribue tant au bonheur !

L'air pur, la lumière, le soleil ont un royaume, c'est la campagne. Lycurgue le savait ; il ordonna d'y élever

les enfants jusqu'à l'âge de 5 ans. Chose bizarre, on aurait remarqué que la campagne ne commence guère à profiter aux jeunes enfants qu'après le troisième mois; jusque-là, leur mortalité pendant le premier surtout est plus élevée à la campagne qu'à la ville. Ce qui est incontestable, c'est que dans les villes l'air rencontre des obstacles à sa circulation, des agents de viciation qui le rendent peu propre à la respiration, très peu favorable à la santé des hommes, et moins encore à celle des enfants. N'est-ce pas dans l'enfance que se forment les organes! Or leur bonne constitution dépend de la pureté des éléments formateurs. Cl. Bernard a montré que, quand la viciation de l'air est graduelle, l'organisation acquiert une certaine tolérance, et peut continuer à fonctionner dans un milieu qui tuerait immédiatement un autre organisme subitement introduit, mais que la vie prolongé dans un air vicié, même légèrement, produit un dépérissement progressif, lent mais sûr, résultant de l'installation de la phthisie dans l'organisme (dont l'air vicié est une des meilleures causes prédisposantes) (Cl. Bernard). Où qu'il séjourne, l'enfant doit pouvoir respirer l'air pur à pleins poumons. Qu'il couche dans une chambre à part, son éducation morale y gagnera autant que son éducation physique; les parents ne sont pas toujours réservés, et les enfants sont curieux de très bonne heure. Du reste, une chambre dans laquelle pendant douze heures ont respiré deux personnes, dans laquelle se sont répandus l'acide carbonique et l'oxyde de carbonne résultant des combustions nécessaires au chauffage et à l'éclairage, les miasmes organiques et l'ammoniaque émanés de la peau,

des vêtetements, des vases d'urine, etc., est fatalement malsaine, pour un enfant surtout. Une chambre restée longtemps close a une odeur de renfermé. Dans la chambre d'un bébé, on ne doit jamais sentir cette odeur. Ouvrons les fenêtres toutes grandes aussitôt que l'enfant est sorti. C'est de l'air pur qu'il lui faut Je ne crois pas que la pratique préconisée par les médecins anglais et américains, laquelle consiste à conserver les fenêtres des chambres à coucher ouvertes durant toute la nuit, puisse être sans danger, surtout à cet âge de la vie où la résistance au froid est à son minimum. Quelque bonnes que soient du reste les conditions d'aération de l'appartement c'est déja trop pour l'enfant d'être obligé de l'habiter pendant les douze heures de soirées et de nuit; aussi doit-on, dès le le matin, le conduire au grand air, et l'y laisser le plus de temps possible pendant le reste du jour : « Es sollte uns also billig, dit Hufeland, ein heiliges unversetzliches Gesetz sein, keinen Tag vorbei gehen zu lassen ohne dem Kinde diesem hochst wichtigeren belebenden Genuss verchafft zu haben. » Pour l'enfant c'est la santé, pour la famille c'est un devoir. Dans la saison des beaux jours la promenade du matin fait à l'enfant autant de bien que de plaisir, lui ouvre l'appétit pour le second déjeuner, lui donne de la bonne humeur; elle est utile à tous et surtout à ceux qui ont l'habitude de dormir au milieu du jour et perdent ainsi pendant le plus chaud moment de la journée une ou deux heures d'exercice. Quant aux enfants qui n'ont pas cette habitude, qu'ils restent dehors de midi ou un heures jusqu'à cinq ou six heures, tant que le soleil est au-dessus de l'horizon en se réglant bien entendu, sur le temps et la saison. Cette règle ne s'applique pas seulement aux

enfants de 6 mois, mais aux bébés de 8 à 15 jours. Les tenir renfermés pendant tout le premier mois de la vie et quelquefois bien au delà est une habitude détestable. On ne saurait trop tôt les soumettre à la bienfaisante influence du soleil et de l'air. Sans doute il ne faut pas les exposer à l'action directe du soleil, une insolation pouvant être très grave. Sans doute, il faut éviter tout refroidissement qu'un air trop vif pourrait leur causer, et comme les enfants ne se plaignent pas toujours du froid, s'assurer souvent de la température de leurs bras ou de leurs jambes. Mais, ces précautions prises, qu'ils restent à l'air; et, au risque d'étonner bien des mères, nous ajouterons, qu'ils restent à l'air même quand ils toussent un peu. Il est plus nuisible de les renfermer pour si peu de chose que de les laisser sortir malgré leur indisposition; bien mieux la privation d'air est loin d'être un bon moyen contre les rhumes simples; ils se prolongent souvent bien plus avec de semblables précautions qu'en continuant le régime ordinaire, pourvu que l'on ait soin de vêtir convenablement les enfants. « Mes enfants, dit M. Donné, passent à la lettre leur vie dehors et au grand air à peu près par tous les temps quelles que soient leurs petites incommodités, et ce régime est devenu pour eux un si grand besoin et une telle jouissance qu'on a peine à les retenir quels que soient l'état du ciel et la rigueur de la saison. Ce n'est pourtant pas sans résistance qu'ils ont pris cette habitude, et on a dû les contraindre quelque fois d'abandonner leurs jeux ou de quitter un appartement bien chauffé pour sortir par un froid rigoureux et faire leur promenade de chaque jour. L'un d'eux fort sensibte au froid a eu quelque

peine à se plier à ce régime; on a du procéder graduellement et l'amener peu à peu à supporter la promenade en hiver. Mais l'habitude à été bientôt prise, et il n'a fallu qu'un mois de persistance et de soins pour le rendre insensible à l'action d'un froid de plusieurs degrés tant l'enfant est, en cela comme en toutes choses, facile à façonner pour qui sait insister avec prudence, et sans se laisser rebuter par les premières difficultés. » En suivant cet exemple, que de chagrins les mères s'épargneraient à elles-mêmes, que de maux elles épargneraient à leurs enfants ! La vie en plein air et par tous les temps non seulement fortifie l'organisme tout entier, mais encore, contribue puisamment à acquérir contre l'action des refroidissements les appareils les plus susceptibles, tels que la peau et les muqueuses, celles de la gorge, des fosses nasales, de la trachée et des bronches, et fait aussi disparaître ou tout au moins atténue considérablement une des causes principales de maladie chez les enfants.

Tous ces précieux résultats peuvent être détruits, soit en totalité soit en partie par une habitation malsaine. On est souvent obligé de se loger où l'on peut, encore faut-il s'efforcer de se loger le plus sainement possible. Un logement sain est construit sur un lieu sec et sur un terrain qui ne fournit pas d'émanations nuisibles ; il reçoit de partout la lumière, il est abondamment pourvu d'eau, et se trouve muni d'un système de lieux d'aisance assez parfait pour éviter toute mauvaise odeur et toute filtration de matières. C'est, en deux mots, un logement bien aéré et bien exposé. Nous l'avons tous remarqué, les enfants qui habitent la ville sont pâles et chétifs ; les enfants qui vivent à la campagne ont

presque tous des couleurs vives et des membres vigoureux. Cette différence ne tiendrait-elle pas à ce que l'air circule et se renouvelle facilement dans l'intérieur des maisons situées en pleins champs, espacées entre elles, et habitées par un ou deux ménages ; tandis que nos maisons des villes sont abritées de toutes parts, sont entassées les unes sur les autres, sont remplies du haut en bas, et n'ont d'accès que sur des cours étroites, ou sur des rues dans lesquelles l'air est toujours vicié. Heureux les parents qui peuvent habiter et vivre à la campagne ! quant à ceux que leurs fonctions condamnent à rester en ville, ils ont le devoir de mettre la santé de leurs enfants avant leurs goûts particuliers, et de préférer, quand le choix leur est permis, une maison saine et commode, dont l'apparence est modeste, à un appartement étroit et bas, qui, par son élégance, flatte leur vanité.

Tout est important dans l'éducation physique. Chacune des parties qui la composent tient étroitement à celle qui précède et à celle qui suit ; aucune ne peut être négligée sans compromettre l'éducation tout entière. Ainsi, la nourriture trouve un puissant auxiliaire dans les vêtements. Ceux-ci conservent au corps la chaleur que celle-ci engendre, chaleur nécessaire au développement des organes. Il faut d'abord des vêtements chauds il faut encore des vêtements sous lesquels le fonctionnement de la peau se fasse avec facilité : ce fonctionnement est d'une grande importance, et nous en parlerons à propos des soins de propreté. Il faut aussi que les vêtements ne gênent en rien la liberté des mouvements de l'enfant, que sa poitrine puisse se dilater à son aise, que

ses jambes et ses bras puissent s'étendre et se fléchir à volonté. Dès le XVIe siècle, Rabelais, qui avait compris combien était nécessaire cette liberté de l'enfant, s'élevait contre l'emploi du maillot qu'il traitait « d'usage barbare ». Plus tard, Jean-Jacques Rousseau contribua puissamment à faire renoncer à cet usage. Mais tel est l'empire de l'habitude qu'aujourd'hui même, le maillot existe en bien des endroits. On voit dans certaines fermes de Bretagne et de Beauce, un pauvre petit être ficelé dans une sorte de sac et suspendu ainsi à un clou de la muraille, pendant tout le temps que les parents passent aux champs. Qu'un vêtement soit chaud, souple, médiocrement serré, qu'il laisse l'enfant à l'aise, ne gêne ni la respiration ni la circulation, qu'il soit facilement perméable à l'urine, voilà l'essentiel. Le reste, c'est-à-dire la forme, la nature et même la mode du vêtement, est asssz indifférent. Les Anglais se servent d'une longue robe ou d'un grand sac de flanelle dans lequel l'enfant est enveloppé tout entier. En France, on a adopté un autre système d'habillement qui se compose d'une chemise, d'une brassière, de couches et de langes. Ce vêtement est très bon, pourvu qu'on ait soin de ne pas se servir d'épingles pour en relier les différentes parties, si ce n'est d'épingles doubles. Les faits que racontent Underwood, Gauthier de Claubry et Bouchut montrent les accidents terribles auxquels les épingles peuvent donner lieu. Il n'est pas besoin de le dire, toutes ces pièces d'habillement doivent être renouvelées autant de fois qu'elles sont mouillées d'urine ou souillées de matières fécales, sous peine de causer à l'enfant une foule d'incommodités et de misères.

Aussitôt que l'enfant commence à marcher, le vêtement doit se modifier suivant les exigences de cette nouvelle fonction. Les jambes surtout ont besoin d'être libres, et le reste du corps d'être un peu moins couvert. En prenant de l'exercice, l'enfant trouve en lui une nouvelle source de chaleur. Comme les vêtements s'imprègnent de sueur et deviennent la cause d'irritation de la peau, il est nécessaire de les changer et de les laver fréquemment. L'étoffe dont ils sont faits a son importance, nous en dirons un mot. Le fil ne remplit pas les conditions voulues. Le coton absorbe le moins d'eau hygrométrique, la laine en absorbe le plus. C'est la laine qui conserve le plus facilement et en plus grande quantité l'eau d'interposition : cette dernière change complètement les propriétés physiques d'une étoffe ; de là la supériorité de la laine dans les exercices violents. Elle absorbe la sueur, elle se sature d'eau qui, ne passant pas immédiatement à l'état de vapeur, ne prend pas au corps de calorique et le protège contre l'action refroidissante de l'air extérieur. Faut-il en conclure qu'un enfant doit être habillé de laine ? Ne nous hâtons pas, et gardons-nous, surtout, de tomber dans l'exagération, et d'habituer, par exemple, sans indication précise, nos enfants à l'usage du gilet de flanelle. « On abuse aujourd'hui de la flanelle pour les enfants, dit M. Michel Lévy, à titre de prophylactique contre les rhumes ou toute autre incommodité ; c'est trop les garantir contre les impressions variées de l'atmosphère qui, dans certaines limites, exercent utilement leur caloricité. Pour peu qu'ils soient faibles ou lymphatiques, ce vêtement entretient leur peau dans un état continuel

de moiteur, et leur est, au moindre exercice, une cause de sueur et par suite d'affaiblissement. La flanelle fait des enfants délicats, chétifs, mous, indolents. » Le coton, qui possède à peu près toutes les propriétés de la laine, mais moins accentuées, le coton qui est plus léger et plus agréable qu'elle, doit souvent lui être préféré.

C'est pour les préserver du froid que l'on couvre les différentes parties du corps de l'enfant ; c'est aussi pour la protéger contre les influences de l'air, mais surtout contre les chocs des objets extérieurs que la tête des enfants doit être couverte. Nous n'avons qu'un mot à en dire : Jusqu'à l'époque où les cheveux sont suffisamment abondants, il faut l'entourer, non d'un double ou triple béguin, mais d'un simple bonnet de linge qui mette l'enfant à l'abri des coryzas auxquels peuvent les exposer les refroidissements à la tête. Par-dessus le bonnet, un bourrelet solide, mais très léger, les empêche de se frapper la tête aux angles des meubles quand ils courent ou sur le pavé quand ils tombent. A partir de deux ans, les cheveux s'allongent et s'épaississent ; qu'ils soient, à l'intérieur de la maison, le jour et la nuit, la coiffure naturelle de l'enfant. A l'extérieur, il portera la coiffure de son âge.

Il y a des soins hygiéniques qui s'adressent à telle ou telle partie de l'organisme, d'autres à un organe particulier, d'autres enfin à l'ensemble de l'organisme tout entier. Les soins de propreté sont de ce nombre. Une exquise propreté constitue une des conditions essen-

tielles de bien-être et de prospérité pour le nouveau-né. Comme nous l'avons dit, chaque fois que l'enfant a souillé son linge, on doit le changer. De cette façon, on maintiendra dans toute son intégrité le fonctionnement de la peau, et, d'autre part, on préviendra les excoriations, l'intertrigo, l'érythème, si fréquents à cette époque. Le linge de corps, devenu de nos jours aussi nécessaire que le pain, n'a figuré pendant bien longtemps que dans le superflu des classes aisées. Aujourd'hui, on reconnaît que changer souvent le linge qui enveloppe le corps du nouveau-né est une règle d'hygiène absolue, et particulièrement au moment du coucher : il ne faut jamais porter la nuit le linge qui, pendant le jour, a été en contact avec notre corps; cette pratique convient aux adolescents et aux adultes tout autant qu'aux bébés. Dans la journée, aussitôt que l'enfant est mouillé, ou aussitôt qu'il s'éveille, ce qu'il faut d'abord, et pour les mêmes raisons, c'est le changer et le laver, et non pas lui donner immédiatement le sein ou le biberon, comme le font trop souvent les nourrices, mères ou non. « On ne saurait entretenir les enfants dans un état de trop grande propreté, et apporter trop de soin à cette partie de leur hygiène qui est, en même temps, le moyen le plus puissant de les fortifier (Hufeland. Physische Erzickund der Kinder). Nous sommes loin du temps où une école célèbre disait à propos des lavages et des bains fréquents : *sæpe manus, raro pedes, nuuquam caput.* — Aujourd'hui, la tête est l'objet de soins qui ne sont pas ce qu'ils devraient être encore, mais dont les progrès sont incontestables. On y laisse moins qu'autrefois s'accumuler la crasse, des pel-

licules ou des croûtes, s'installer des parasites, on ose même quelquefois enlever l'enfantin; on semble enfin comprendre, tous les jours davantage, que cette malpropreté de la tête entretenue chez les petits enfants ne pouvait l'être qu'au détriment du cuir chevelu, et souvent mettait en danger la santé du corps tout entier. L'eau a des propriétés admirables, et c'est à son usage de chaque jour, répété même plusieurs fois par jour, que la propreté doit ses merveilleux effets ; l'eau fortifie les enfants en assurant le parfait fonctionnement de leur peau qui, à cet âge, a un rôle si important. Il y a plus, elle dote l'enveloppe cutanée d'une résistance étonnante aux changements de température, et met ainsi l'enfant à l'abri de mille indispositions qui en sont la conséquence. Rien de bon pour les enfants comme l'emploi de l'eau en bains ou en ablutions, surtout en ablutions matinales. Ces ablutions se font facilement et promptement, elles n'exigent aucune installation spéciale. On prend une grosse éponge imbibée d'eau à 30°; (c'est avec un thermomètre qu'il faut s'en assurer) on la passe rapidement sur toutes les parties du corps de l'enfant placé nu au-dessus d'un bassin. Cela fait, on frictionne le corps entier avec une serviette sèche et chaude, et on habille l'enfant avec promptitude. Jusqu'à 2 ans, il ne faut pas, croyons-nous, bien que MM. Tissot et Fourcroy ne paraissent pas être de cet avis, employer d'eau qui ait moins de 25°. La réaction personnelle est presque nulle à cet âge, et l'impossibilité où l'enfant se trouve de prendre de l'exercice rend nécessaires et ce degré de l'eau et les frictions après le lavage. Ce serait aussi une grave imprudence que de maintenir l'enfant,

dépouillé de vêtements, dans une atmosphère de moins de 20°. On le sait, la perspiration cutanée et pulmonaire, qui dissipe une grande quantité de chaleur, est plus considérable, eu égard au poids général des individus chez les enfants que chez les adultes; et les expériences d'Edwards ont établi d'une façon péremptoire que le pouvoir de résister aux abaissements de température est à son minimum à l'époque de la naissance. — C'est l'eau encore qui, pour certains enfants, débiles et facilement excitables, constitue un puissant sédatif nerveux. Elle a, sur tous les autres agents de cette catégorie, l'immense avantage de produire presque constamment la sédation cherchée, et de ne troubler en rien le reste de l'organisme. Ce qu'il faut aux enfants qui se trouvent dans ce cas, c'est un bain le soir, un bain tiède (25° environ) dans lequel on les plonge deux heures après leur dernière tetée, et le plus près possible de leur coucher; rien ne favoriserait mieux le travail de la dentition qui, chez eux peut être difficile, rien ne leur assurerait une nuit plus calme, un repos plus complet.

Comme on le voit, dans la première enfance, l'ensemble des modificateurs dits hygiéniques, ou la matière de l'hygiène ne s'adresse guère qu'aux fonctions de nutrition, car celles de relation ne sont qu'ébauchées, et les fonctions de reproduction sommeillent et sommeilleront longtemps encore. Des fonctions de nutrition dépendent toutes les autres; toutes y puisent la force et la liberté d'un développement harmonieux. Mais pour que ces fonctions assurent au corps entier cet équilibre qui en fait la vigueur et la beauté, il est essentiel de les soumettre à un régime approprié et régulier. Un régime

peut être défectueux; s'il est régulier, il vaudra mieux pour l'enfant qu'un régime bon d'ailleurs mais qui manquerait de régularité. Dans l'ordre matériel, qu'est-ce qu'élever un enfant? C'est lui faire acquérir de bonnes habitudes physiques. Or, l'origine de l'habitude est la répétition c'est-à-dire la régularité. Ce n'est pas assez qu'un régime soit régulier; il faut encore qu'il soit approprié. Tout être vivant tend à vivre selon ses besoins, selon ses facultés, en un mot, selon sa nature : c'est là sa liberté. Un régime approprié se règle sur la nature de l'enfant. Les parents qui comprennent l'importance d'un tel régime, ont, pour les diriger dans son application, deux guides assurés : la nature et la science. La nature, qui se manifeste dans l'enfant par les instincts physiques; il faut toujours les écouter; la science dont l'interprête le plus autorisé est le médecin. Un médecin ne peut être choisi à la légère. Mais quand la famille a fait ce choix délicat, le médecin devient pour elle un conseiller dont on sollicite, dont on suit les avis à propos de la direction hygiénique des enfants; il devient un ami, il est quelqu'un de la famille, on n'en change plus; car mieux il connaîtra le tempérament de ceux qu'il est appelé à soigner, mieux il les guérira : il n'y a pas de maladies, il n'y a que des malades, a-t-on dit.

Dans une éducation physique ainsi dirigée, les enfants acquerront sans peine, non seulement de bonnes habitudes, mais des habitudes conformes à leur nature, en un mot des habitudes qui leur feront une santé capable de supporter sans souffrir, les fatigues, quelles qu'elles soient que la vie leur prépare.

Le monde est plein de gens qui donnent des conseils

à ceux mêmes qui ne leur en demandent pas et sont toujours prêts à blâmer les autres. Ce qu'ils appellent leur expérience est un composé de préjugés et de routine. Cependant, comme ils ne manquent pas d'une certaine pratique et ne parlent jamais qu'avec beaucoup d'assurance, ils prennent sur leur entourage un empire que rendent plus grand encore leur âge et quelquefois leurs liens de parenté : c'est une grand'mère, c'est une nourrice qui déclare qu'autrefois on faisait bien mieux qu'aujourd'hui. Une jeune femme, en entendant parler ainsi sent se glisser dans son esprit l'hésitation et le doute. Elle s'est appliquée à suivre les lois de l'hygiène, elle a fait de son mieux, mais si pourtant la grand'mère, la nourrice avaient raison ; si son enfant allait être la victime de son inexpérience à elle. Que faire ? Confier ses doutes au médecin qu'elle a dû consulter déjà pour la direction à suivre dans l'éducation physique de son fils, et rester plus que jamais fidèle aux principes d'hygiène qui lui ont été recommandés.

C'est surtout quand l'enfant est malade que le doute revient plus fort et que les paroles des gens qui prétendent avoir de l'expérience se présentent avec obstination à l'esprit de la jeune mère effrayée. Quoiqu'on fasse, de quelques précautions qu'on entoure un enfant, on ne le mettra jamais complétement à l'abri des mille petites misères qui l'assiègent de sa naissance à deux ans. Il faut ici que les parents soient bien persuadés qu'une éducation physique sagement conduite n'est pas seulement le meilleur moyen de détourner de l'enfance les indispositions et les maladies, que c'est encore,

quand elles viennent, le moyen le plus sûr d'en atténuer les effets et d'en hâter la guérison.

N'écoutez pas la voix de la routine et des préjugés, ne vous affligez pas outre mesure des malaises dont votre enfant peut être atteint, réservez plutôt toute votre énergie, toute votre fermeté pour combattre le plus terrible ennemi de la santé de votre fils, mère trop faible, l'exagération des soins dont vous l'entourez.

A tout âge, le corps, quand il souffre, nous remplit de ses doléances, les soins excessifs qu'on lui donne deviennent des nécessités, le rendent exigeant, tendre, maladif, incapable de supporter la fatigue, la privation, la douleur. On prépare ainsi aux enfants une santé débile et un caractère mauvais. « Depuis que ma fille a ses dents, elle me fait vouloir tout ce qu'elle veut » disait une mère plus spirituelle que sage.

C'est que, dès le berceau, s'agite la volonté naissante de l'homme. Par ses cris, par ses exigences, il essaye à faire plier tout ce qui se trouve autour de lui. Parce qu'il est faible, parcequ'il souffre, on lui cède, et plus on lui cède, plus il devient impérieux et tyrannique.

Si à ses caprices, la volonté ferme de sa mère n'oppose pas une règle, si à ses exigences elle ne trace pas une limite, si elle ne se montre pas tout-à-fait résolue à ne céder qu'à la nécessité, l'enfant devient un maître, il devient un despote; rien n'est plus dur que l'esclave qui commande. Lui-même il se jette dans la pire des servitudes, la servitude des sens.

L'enfant a grandi. Son corps est rempli de souplesse et de grâce, son intelligence s'éveille. Il parcourt d'un

regard curieux les personnes et les objets qui l'entourent. Son langage enfantin pétille de vivacités charmantes, de naivetés qui font sourire. Tout son être reflète la spontanéité de ses impressions.

La famille, ce n'est pas rare, accepte l'enfant comme une gracieuse idole, elle est aveugle pour ses défauts, ne veut voir que ses amabilités, et compromet tout par son peu d'entente, son incroyable faiblesse, son ignorance et sa vanité.

La loi du corps, est, dans cette période, comme dans les précédentes, de croître et de se fortifier. Tout doit obéir à cette loi et y être subordonné, sous peine de perdre le fruit des efforts déjà faits, et des bons résultats obtenus jusque là. Ce n'est donc pas sur leur ambition ou sur leur caprice, mais sur la rapidité plus ou moins grande avec laquelle l'enfant grandit que le père et la mère doivent régler l'activité corporelle ou intellectuelle de leur fils, ayant soin de n'augmenter cette activité qu'au fur et à mesure que l'enfant grandit moins. Qui les guidera? Les appétits physiques du corps: la faim, la soif; ils n'ont pas d'autre but que d'entretenir la santé.

Mais les enfants sont sans attention, sans prévoyance, sans soins pour eux mêmes. Il faut, ici encore, deviner leur besoin, le satisfaire dans la mesure que réclame leur santé, avoir le cœur qui inspire, l'intelligence qui éclaire, l'union entre le père et la mère; il faut, en un mot, savoir les aimer. Que devient l'éducation de l'enfant dans le ménage où l'entente ne règne pas! Quand le père gronde, la mère caresse, le père est d'autant plus sévère que la mère est plus faible; le père ne se

montre que pour reprendre, la mère que pour gâter, amollir, caresser, flatter. Qu'arrive-t-il ? Le père devient odieux, et plus tard, l'enfant méprise sa mère. — Les parents n'ont en général que les enfants qu'ils méritent. En vain, le monde les plaint d'avoir un mauvais fils ; ils sentent, eux, que c'est justice, et c'est leur punition.

On demandait à un philosophe ce qu'il voudrait que les enfants apprissent. « Ce qu'ils doivent faire étant hommes, répondit-il ». L'éducation est une, et c'est aussi sur ce que l'enfant doit faire étant homme que des parents, soucieux du bonheur de leur fils, règlent ses habitudes physiques, et lui préparent, dans la vigueur et la force d'un corps sain et robuste, un instrument docile. Il faut que le corps seconde l'âme, dit Montaigne. « Je sçais combien ahanne mon âme en compagnie d'un corps si tendre, si sensible, qui se laisse si fort aller sur elle ».

Ne craignons pas de répéter sans cesse, ce que sans cesse on oublie. Tout le monde sait qu'une habitation humide expose ceux qui l'habitent à une foule de maladies ; que de gens logent encore dans des maisons humides ! Rien n'est plus fatal aux enfants. Des appartements hauts d'étage, de l'espace, de la lumière et du soleil, voilà ce que leur santé réclame impérieusement; de l'air pour qu'ils respirent à pleins poumons, de la lumière et du soleil pour que leur corps en soit pénétré et grandisse sans effort, pour que leur visage s'embellisse des couleurs de la vie.

Un médecin célèbre est d'avis que, de bonne heure, on fasse partager aux enfants la nourriture de la famille, à condition toutefois que cette nourriture soit

telle qu'elle fortifie l'enfant au lieu de le fatiguer. Une table où l'on songerait moins à la santé qu'à la gourmandise ne lui vaudrait rien. et s'il est nécessaire pour l'activité du corps et l'activité de l'esprit que le régime alimentaire soit nutritif et varié; il ne faudrait pas que cette variété allât jusqu'à soutenir l'appétit après que le vrai besoin est satisfait. Agir ainsi serait, en rendant l'enfant malade, pervertir la sensation de la faim et se priver de l'un des plus sûrs moyens de connaître, de satisfaire et de régler les besoins du corps.

L'appétit est, en effet, un guide sûr chez tous les animaux; chez l'homme, le premier des animaux, il serait étrange que l'appétit ne fût pas chez lui ce qu'il est chez tous. La faim de l'enfant varie à différents âges; l'enfant qui n'a pas seulement à réparer ses forces sent le besoin de manger plus souvent; s'il mange selon son appétit, il s'engraisse, s'égaie, s'embellit, devient confiant et véridique. Toute autre règle que celle de l'appétit de l'enfant est artificielle. Laissez-le donc manger à sa faim. La nutrition, c'est la vie même; et les parents ne sauraient apporter trop de soin à donner à l'enfant une nourriture appropriée à ses besoins et à l'état actuel de son corps. Son degré de vigueur dépend esssentiellement de la nature de l'alimentation; et, comme plus on économise de travail digestif, plus on garde de force pour la croissance et l'action; une nourriture dans laquelle les qualités nutritives se trouvent réunies aux qualités digestives, est de beaucoup la meilleure pour les enfants. L'alimentation animale me paraît avoir ces qualités. Sans recourir au témoignage de l'histoire, qui nous montre que les races énergiques et conquérantes

ont toujours été les races bien nourries ; sans rappeler que les Kaffirs, les Indiens de l'Amérique du nord, les Patagons, ces grands mangeurs de viande, sont de haute taille, forts et actifs; sans redire ici ce qu'on a tant de fois affirmé, que l'alimentation des Anglais était pour beaucoup dans leur constitution physique, regardons autour de nous, sous le rapport de la vivacité à la fois physique et mentale, l'enfant nourri de viande n'est-il pas généralement supérieur à l'enfant dont la nourriture est, à peu près exclusivement végétale. H. Spencer affirme que l'abstinence de viande pendant six mois seulement produit une diminution de vigueur physique et intellectuelle.

Cependant, comme il n'y a pas un seul aliment, même de premier ordre, qui fournisse en proportion suffisante et convenable, tous les éléments nécessaires aux fonctions normales de la vie, il faut varier les mets, et faire succéder dans un même repas, les légumes à la viande. La monotonie endort, la variété réveille et fait plaisir; elle est un stimulant nerveux qui aide à la digestion. Que l'enfant trouve à table des fruits dont il puisse manger à sa guise sous les yeux de ses parents; il sera moins exposé à être malade pour avoir en cachette dévoré des fruits verts. « Les fruits, les sucreries même, dit un médecin anglais, le Dr Andrew Combe, doivent être permis à l'enfant. Les premiers sont souvent utiles pour stimuler les intestins qui fonctionnent imparfaitement, les autres produisent du calorique et compensent l'absence de graisse que l'organisme ne peut que difficilement s'assimiler. »

C'est en prenant pour guide l'appétit des enfants, en

lui donnant une nourriture substantielle et variée, en règlant ses repas et les mets qui les composent, non d'après son caprice, mais d'après ses besoins réels, et selon la rapidité plus ou moins grande de sa croissance qu'un père et une mère donneront au corps de leur enfant la vigueur et la santé et préparent à son intelligence un développement facile, par la régularité de sa vie, lui feront détester tout excès parce qu'il en souffrira, et l'affranchiront de cette sotte délicatesse qui rend toujours ridicule. Inspirez, dit Montaigne, l'indifférence du goût à vos enfants, c'est une indépendance.

Ce n'est pas ce qu'on mange qui nourrit, mais ce qu'on digère, en sorte que la question de savoir s'il est préférable, après le repas, de rester en repos ou de se mettre en mouvement, n'est point indifférent dans l'hygiène des enfants. Claude Bernard et Robin, après avoir fait manger à des chiens de même force et de même race une pâtée identique, ont laissé l'un en repos et ont fait promener l'autre; puis après un certain laps de temps, ils les ont tués tous les deux : celui qui était resté en repos avait fait sa digestion, l'autre ne l'avait faite qu'à moitié. Un proverbe anglais conseille le repos après un copieux repas, et la promenade après un repas léger. Enfin, il est d'expérience qu'un violent exercice musculaire après avoir mangé suspend la digestion, ce qui est tout naturel puisque l'exercice appelle ailleurs la force dont l'estomac a besoin pour digérer. Le mieux est donc, après le repas de ne jamais imposer à l'enfant de violents exercices.

Rien de plus utile au corps que l'exercice, quand on le fait à propos. Le jeu est un des meilleurs. Ne contra-

riez pas les enfants dans leurs jeux : le plaisir est le plus puissant des toniques. Un brave surveillant avait organisé lui-même je ne sais quel amusement à ses petits élèves ; l'un d'eux, le plus espiègle, vient lui dire : « Ah! monsieur, si vous saviez comme nous nous ennuyons à nous amuser ainsi. » Laissons aux enfants la liberté de se livrer à la spontanéité de leur activité physique ; mais, tout en reconnaissant qu'il faut ici comme toujours obéir à la nature, et que les jeux choisis par l'enfant, inspirés par ses instincts naturels, sont un des meilleurs moyens de la développer, je crois que des mouvements gradués, réglés avec sagesse, exécutés fréquemment sous la direction d'un médecin, comme en Allemagne par exemple, donneraient à toutes les parties du corps le développement qui leur convient, et au corps lui-même cet équilibre, cette harmonie qui fait sa souplesse et sa vigueur.

Une nourriture facile à digérer et un exercice convenable assurent aux enfants un repos tranquille, exempt de ces cauchemars qui viennent toujours d'un état maladif ou d'une digestion pénible. L'exercice de la journée a usé les forces du corps, le repos les répare. Il n'en faut ni trop, ni trop peu ; de huit heures et demie à neuf heures de sommeil est tout à fait suffisant. Elles sont bien imprudentes les mères qui exposent les enfants à l'humidité du soir. C'est l'humidité que la santé des enfants redoute le plus ; elle est pour eux plus à craindre que le froid. Je ne dirai rien des parents assez peu sages pour traîner dans les théâtres ou dans les soirées de pauvres enfants qui n'y peuvent rien voir, rien entendre que de mauvais pour leur imagination

que tout surexcite et qui ne trouvent là à respirer qu'un air chargé de vapeurs malsaines. C'est fatiguer le corps et l'esprit, et les priver, au détriment de l'un ou de l'autre, de ce sommeil d'avant minuit que les Orientaux appellent le sommeil d'or et de beauté. Tôt couché, tôt levé ; cela fait l'homme, lui fait un sang doux, le rend gai et vigoureux; tandis qu'un sommeil trop prolongé l'appesantit, l'amollit, le rend délicat, capricieux, de mauvaise humeur. Couchons les enfants de bonne heure, et qu'en se levant de bon matin, 5 heures en été, 6 heures en hiver, il se lave à grande eau : rien de bon comme cela pour aguerrir le corps et activer l'esprit.

La pratique hydrothérapique jusqu'à 4 ou 5 ans, suivant la vigueur de l'enfant, sera ce qu'elle a été jusqu'à 2 ans. On doit avoir soin cependant de se conformer au conseil d'Hufeland; c'est-à-dire de diminuer progressivement la température de l'eau employée en ablutions chaque matin, de façon que vers 4 ou 5 ans cette température soit celle de la chambre. Après 5 ans, il faudrait aux ablutions matinales pouvoir ajouter, deux ou trois fois par semaine, des douches en jet ou en pluie. Ces douches ont les mêmes effets que les ablutions, mais elles agissent avec une plus grande activité sur les muscles auxquels elles donnent tonicité et souplesse; sur les fonctions de l'économie tout entière, qui y gagnent de la plénitude, de l'harmonie, de la régularité ; sur la peau, dont elles assurent toutes les fonctions par une grande propreté, à laquelle elles communiquent une résistance considérable aux variations de température, qu'elles rendent enfin aussi souple que belle.

Certes, ce n'est pas un petit service rendu à la santé générale du corps que d'assurer les fonctions de la peau : la peau, ce lieu d'élection de si nombreux échanges chimiques, est aussi un organe de sécrétion, une expansion du système circulatoire, pouvant se prêter au besoin à des accumulations sanguines détournant le liquide des organes internes, un organe de respiration et un organe tactile, et ses propriétés combinées d'exhalation et de sécrétion l'ont fait appeler : la soupape de sûreté de la machine animale.

L'hydrothérapie est excellente sous toutes ses formes. L'ablution et la douche fortifient, les bains tièdes (25°) pris tous les quinze jours, tous les mois au moins, apaisent l'irritation du système nerveux chez les enfants. On ne saurait trop encourager les efforts de ceux qui, à l'exemple de ce qui se fait en Angleterre, cherchent sans cesse à répandre les bains. Ils rendent à l'hygiène publique le plus important service. Les bains chauds (au-dessus de 30°), je n'en dirai rien ; ils ne doivent point, à peu d'exception près, entrer dans le régime hygiénique des enfants. Les bains froids pris en rivière, quand l'enfant s'y plonge subitement et fait les mouvements rythmés de la natation, contribuent puissamment à développer toutes les parties du corps. Mais, comme les meilleures choses peuvent devenir mauvaises quand on en use mal, il est nécessaire de savoir que toute application d'eau froide doit être faite sur un corps chaud et exempt de fatigue (car la fatigue serait un obstacle à la réaction) ; elle doit être de courte durée, elle doit enfin être suivie d'une friction énergique, et, si faire se peut, d'un exercice modéré. Ainsi com-

prise, l'hydrothérapie devient un puissant auxiliaire de l'éducation physique chez les enfants.

Les mères modernes ont abusé du mot de la mère des Gracques, qui en montrant ses fils disait : « Voilà mes bijoux et mes ornements. » Beaucoup de jeunes mères aujourd'hui se servent de leurs enfants de façon à ce que les pauvres petits êtres leur aillent à elles-mêmes, sans souci de leur santé, de leur intelligence et de leur cœur, les envoient sur la promenade fréquentée pour y jouer et y sauter : c'est un prétexte, la vraie raison est de se montrer la mère d'enfants si bien habillés. Pour ainsi sacrifier leur enfant à leur propre vanité, elles ignorent sans doute l'importance du vêtement pour la croissance et la santé du corps. Plus les enfants sont jeunes, plus leur croissance est rapide et plus le mal que leur fait le froid est grand. La raison en est simple : le corps subit sans cesse un refroidissement par rayonnement. Un enfant perd deux fois plus de calorique qu'un adulte. Pour compenser ce refroidissement, il faut qu'il y ait oxydation constante de certaines matières ; les organes digestifs ayant à préparer une grande quantité de matériaux pour maintenir la température du corps ne peuvent en préparer pour lui donner de la vigueur et de la force, d'où il résulte que le corps reste petit ou que sa santé en souffre, et voilà pourquoi le vêtement, eu égard à la température du corps, est le simple équivalent d'une certaine somme de nourriture. Le froid n'est supporté par les enfants qu'aux dépens de leur croissance et de leur santé. C'est pourquoi il faut être attentif à ce qu'un philosophe appelle la « conscience physique ». Au nombre des sensations qui servent à

nous guider, sont les sensations du froid et du chaud. Laissons donc là la mode et la sotte vanité, couvrons les enfants d'habits qui, par la nature de l'étoffe et par l'épaisseur, protègent le corps contre toute sensation éventuelle de froid, si légère qu'elle soit. On voit des enfants qui courent par tous les temps bras et jambes nus, rien n'est plus pernicieux; on en voit d'autres dont la coupe d'habits est telle qu'elle les empêche de jouer; d'autres enfin qui, ornés comme des chapelles, ne peuvent faire un pas sans qu'on leur crie : « faites donc attention vous allez vous salir. » Non seulement on inflige ainsi aux enfants une gêne qui arrête leur croissance, on mine leur constitution, mais on en fait des êtres insupportables qui attirent les regards et veulent paraître. C'est leur préparer une constitution morale aussi mauvaise que leur constitution physique.

Ce n'est pas assez de faire à l'enfant un corps sain et robuste, il faut aussi lui en faire un capable de résister aux fatigues et de se plier aux habitudes particulières de la vocation à laquelle ses aptitudes le destinent. Donner un but à un enfant, le lui donner en rapport avec ses facultés, ses goûts, ses moyens, son humeur, son tempérament, c'est toute une éducation. Il aimera nécessairement le travail qui y conduit, les personnes qui l'y aident, les choses qui le favorisent; et, ayant ce qu'il faut pour y réussir, il rencontrera peu d'obstacles dans les choses et dans les gens, il sera heureux. De quelle importance n'est-il pas pour les parents d'étudier les aptitudes de leur fils, pour lui préparer un corps vigoureux qui devienne un instrument docile au lieu d'être un obstacle à leur liberté.

C'est pendant la période qui nous occupe que l'enfant se livre tout entier, et que, dans ses yeux comme dans un livre ouvert, on peut lire et étudier sa nature. Pour la bien connaître, il est nécessaire de lui inspirer de la confiance; dès qu'il se défie, il se cache; il est nécessaire de lui laisser une grande liberté; la contrainte rend hypocrite; il est surtout nécessaire de l'aimer pour lui-même; l'intérêt ou le caprice fausserait l'observation. Confiant et libre, l'enfant se laissera voir tel qu'il est; sur sa physionomie mobile on lira sa nature et l'intimité de ses impressions; dans ses actions de tous les jours, — le mouvement et le jeu sont les principales, — il sera facile de découvrir sa force et sa faiblesse, ses goûts et ses désirs, ses désirs qui sont le pressentiment de ses aptitudes; la conduite qu'il tiendra avec les petits camarades de son âge révèlera son caractère naissant. Il se révèle quelquefois de bien bonne heure. J'ai vu un enfant tout jeune, il ne savait point encore parler, qui déjà regardait avec un visage pâle et des yeux irrités un petit frère de lait qui tétait en même temps que lui.

Quand il sait lire, il faut, parmi beaucoup de livres, laisser l'enfant choisir ceux dont les titres l'attirent, remarquer les titres qu'il préfère, et ceux dont la lecture l'impressionne le plus. La curiosité qui, chez les enfants est d'abord universelle et désintéressée, devient, quand l'enfant a acquis une petite somme de connaissances, un peu plus particulière et spéciale. Ce changement coïncide avec la conscience un peu vague des aptitudes qu'il a. « Aussitôt que mon fils fut capable d'écouter, je lui racontai un beau voyage, une

action d'éclat, et mes yeux dans les siens, je suivais les sentiments divers que mon récit faisait naître dans sa jeune âme. » Cet excellent moyen est d'un père de famille qui a élevé lui-même ses enfants, et qui ajoutait : « Je n'ai jamais omis de fournir à mes fils l'occasion fréquente d'exercer leurs organes. C'est de l'organisme, et en particulier de la structure des sens et du cerveau que proviennent directement et indirectement la plupart de nos aptitudes, notamment les aptitudes artistiques, en sorte que la finesse et la justesse de l'ouïe, la portée de la voix, la délicatesse du goût, la sensibilité de l'odorat, la légèreté et la précision du toucher peuvent fournir sur la vocation d'un enfant les données les plus importantes.

Lorsqu'un père et une mère ont ainsi constaté avec tact et réflexion les facultés de leur fils, lorsqu'ils connaissent sa nature et à quoi elle est propre, c'est à eux de l'agrandir, de l'élever, de l'ennoblir, mais si, par caprice ou par orgueil, ils refusaient de lui obéir, ils manqueraient à leur devoir, ils fouleraient aux pieds la liberté de leur enfant, ils mettraient leurs rêves avant son bonheur, ils mentiraient en disant qu'ils l'aiment.

Tout homme ne peut pas toutes choses : « *Non omnia possumus omnes*, mais tout homme peut quelque chose. Le grand point est de faire ce que l'on peut et d'employer ce que l'on a », d'appliquer toutes ses forces aux choses dont on est vraiment capable. Platon disait : « Il faut placer les enfants, non pas selon les facultés de leur père, mais selon les facultés de leur âme. » Nous faisons sans goût et sans utilité la tâche qui nous répugne et qui dépasse nos forces

On comprend que dans une période où l'enfant, de gras et potelé qu'il était, s'amincit et s'élance, le travail de la croissance, plus ou moins rapide, fatigue et trouble l'organisme, et laisse souvent trop peu de force contre les maladies auxquelles les enfants de cet âge sont malheureusement exposés, et trop souvent succombent.

Une bonne nourriture et un chaud vêtement sont les deux meilleurs préservatifs de toute affection sérieuse. Réunis, ils donnent aux corps la chaleur qu'il réclame et lui fournissent tout ce qui lui est nécessaire pour devenir grand et robuste. Nous ne pouvons ici que répéter ce que nous avons dit plus haut, une éducation physique bien entendue et bien conduite n'affranchit pas l'enfant de la maladie, mais souvent l'en préserve, et toujours lui offre la chance d'échapper à la mort en lui donnant la force de résister au mal qui l'envahit.

Il est à regretter que, dans les plus petites villes, ne s'élèvent pas comme dans les grandes, des gymnases, des salles d'escrime, etc., pour tous les âges et pour toutes les bourses. Les hommes intelligents qui, à Paris, par exemple, ont organisé de grands et utiles établissements, les dirigent avec tant d'habileté, que grâce à leur zèle et aux résultats obtenus déjà, ils ont, dans une large mesure contribué à répandre le goût de l'hygiène et à rendre meilleure la santé publique. Soyons en sûrs, quand les familles comprendront enfin l'importance de l'éducation physique, sa nécessité au milieu du combat de la vie, partout, s'organiseront les gymnases et les manèges, et leur succès chaque année

ne fera que grandir, parce que, chaque année on en pourra constater l'utilité.

Il ne peut être question de faire un traité de gymnastique dans cet essai, mais il est nécessaire d'en dire quelques mots. La gymnastique ne consiste pas, comme beaucoup de personnes le pensent, en des exercices de force ou de légèreté à l'aide d'appareils, tels que les barres fixes et parallèles, les trapèzes, les anneaux, etc. Les anciens ne connaissaient aucun de ces instruments, et la gymnastique, chez eux, avait cependant une importance que nous ne comprenons pas assez aujourd'hui, malgré les traités fort bien faits que personne ne lit. Elle était pour eux, comme pour tous ceux, ils sont rares, qui s'occupent sérieusement de cette étude, l'art d'exécuter, d'après les règles de la physiologie et de l'expérience, tous les mouvements que peut faire le corps humain. Ainsi entendus, les exercices dont elle se sert sont de deux sortes : les exercices naturels, dont le but est de développer chaque partie du corps en vue de l'harmonie de l'ensemble, et de maintenir cette harmonie qui fait la force et la santé ; les exercices artificiels, qui sont chargés de rétablir cette harmonie partout où elle aurait été troublée. Parmi les premiers, le plus important après la marche est la course modérée : elle développe les organes thoraciques, active et fortifie les poumons et permet de faire, sans fatigue, 200 mètres par minute, sans être pour cela, ni un Hospool, ni un Levelt ; parmi les seconds, c'est aux exercices statiques ou de pied ferme qu'il faut donner la préférence. Et de tous ces exercices, le plus excellent, celui que l'enfant devrait pratiquer de bonne heure, est l'escrime.

Il vaut à lui seul tout une hygiène. Quels que soient enfin les exercices à l'aide desquels on développe le corps d'un enfant, exercices naturels, exercices artificiels, il faut toujours procéder avec méthode, c'est-à-dire, graduellement et régulièrement. Avec ces deux conditions, la gymnastique donnera au corps assez de santé et assez de vigueur pour qu'il devienne capable d'effort et reste vainqueur dans la lutte : car la vie est une lutte dont l'effort est la loi.

Ce qui est le plus à craindre, dans cette période, où, avec la constitution physique de l'enfant, se prépare sa constitution intellectuelle et morale, ce n'est pas tant la maladie, dont un tempérament robuste peut triompher; ce n'est pas le manque d'exercices organisés ; le mouvement et les jeux de l'enfance peuvent le suppléer ; c'est la faiblesse et la vanité du père et de la mère. Que d'enfants gâtés par leurs parents et qui deviennent inutiles et malheureux, soit parce que, esclaves de leurs sens, ils ruinent de bonne heure leur santé, soit parce que, ayant compromis la liberté de leur esprit par un travail précoce et peu en harmonie avec leurs aptitudes ils sont les esclaves d'une ambition malsaine, et prêts à tout pour atteindre une place qu'ils sont incapables de remplir, en supposant qu'ils l'atteignent.

De deux à dix ans, et trop souvent au-delà, que soigne-t-on dans l'enfant ? Qu'y développe-t-on ? La mollesse et la sensualité par la gourmandise, par la toilette, par les petits soins et les gâteries. On l'idolâtre, on le sature de friandises, de jouets et d'inutilités, on le pare, on l'adule, on l'encense, on développe en lui la vie animale, on excite sa vanité, on l'énerve, on l'en-

gourdit, on le rend incapable de reconnaître les services rendus, incapable qu'il est de les comprendre. Tout travail, tout effort lui devient odieux.

C'est le moment de veiller à ce qui entoure les enfants; aux images des livres qu'on leur donne, aux tableaux qui ornent la maison. C'est le moment de veiller surtout aux domestiques à qui, trop souvent on les confie sous le faible prétexte de remplir les soi-disants devoirs du monde. Pour les parents, il y a un devoir, qui prime tous les autres : le devoir d'élever leurs enfants. Chose étrange, cette mère qui donnerait sa vie pour son fils, ne sait pas lui sacrifier une visite ou une soirée. Toutes les mères ont frémi d'épouvante aux échos des horreurs du récent procès de Bordeaux, et, pas une, peut-être n'a trouvé le moyen de retrancher quelques-unes des inutilités qui remplissent sa vie mondaine pour surveiller de plus près l'enfant qu'elle aime et qu'elle abandonne cependant à des gens dont elle ignore les habitudes. Comme au paravant, l'enfant est livré aux domestiques, et ses jeunes années s'écoulent, sinon dans la rue, entre le valet de chambre et la cuisinière, ce qui ne vaut guère mieux; car la grossièreté de ces hommes et de ces femmes sans éducation, entre dans les mœurs de l'enfant qui devient volontaire, insolent, tyrannique. L'enfant corrompu de bonne heure est toujours cruel et méchant. Il ne connaît ni pitié ni miséricorde; il sacrifie père et mère au moindre de ses plaisirs. En voulez-vous un exemple? Dans les terribles inondations de 1875, à Toulouse, un enfant de six ans avait pour jouer un grillon dont il prenait soin lui-même. L'eau avait envahi le premier étage de la mai-

son ; une barque approche de la fenêtre pour recueillir toute la famille. L'enfant réclame son favori, et, comme on ne lui donnait pas, il s'accroche à un meuble en poussant des cris déchirants. La mère affolée dit à son mari : trouve-lui sa cage, ou moi aussi je ne partirai pas. Le trouble du pauvre homme était grand ; une minute de retard pouvait amener des malheurs incalculables ; il cherche, il trouve ; la femme, l'enfant et le grillon s'embarquent, lui enjambe la fenêtre à son tour, il était temps, presqu'aussitôt la maison s'affaissa, et il en était si près qu'une tuile le blessa à l'épaule.

Quand à 25 ans, l'enfant gâté sera un vieillard, parce-qu'il aura préféré la vie des sens à la vie de l'esprit ; quand cet enfant devant lequel le père et la mère auront toujours plié, rencontrera dans la vie la volonté des autres, l'inflexible résistance de la nature, qu'il n'aura jamais appris ni à surmonter, ni à détourner, ni à subir, quand cet enfant, habitué aux flatteries et aux caresses, se sentira entouré d'ennemis et d'indifférents, quand, découragé et mécontent il se retirera dans son égoïsme et traînera à travers la honteuse oisiveté d'une vie de débauches ses jours inutiles et malheureux, les parents se plaindront, ils mettront tout cela sur le compte des mauvaises influences, des mauvaises compagnies ; mais si hautes que soient leurs plaintes, elles n'étoufferont pas la voix de la conscience qui leur dira : quelle place a tenu dans votre existence la plus grande fonction d'un père et d'une mère, le premier de leurs devoirs qui est d'élever leurs enfants. Avoir donné la vie n'est que le commencement de l'œuvre ; qui donc en a livré au hasard le développement ? Quels exemples, quelle

direction avez-vous donnés à vos fils ? Si, au lieu d'être des hommes libres, utiles et heureux, ils sont des esclaves nuisibles et malheureux, à qui s'en prendre, à eux ou à vous ! A vous, car leur nature était bonne, puisque, comprenant aujourd'hui tout le mal que vous leur avez fait, ils trouvent encore dans leur cœur assez d'amour et de respect pour ne pas vous juger et vous maudire.

Dans le monde, on rencontre de ces hommes, qui, à 9 ans, étaient des prodiges, qui à 30 sont des nullités, et qui, toute leur vie, restent des enfants de grande espérance. C'est un genre de ~~vanité à~~ laquelle beaucoup de parents ne savent pas résister, que celle de faire briller leurs enfants. Pour atteindre ce but, on surcharge leur mémoire, on fausse leur jugement, on risque de troubler profondément leur organisme tout entier, et d'affaiblir par là même leur intelligence.

La santé ne dépend pas seulement des influences extérieures, mais aussi du foyer d'activité intellectuelle que nous avons en nous, et qui, une fois allumé a, sur la santé du corps une action sérieuse. Il existe entre le système nerveux et l'intelligence des rapports certains ; leur centre est au cerveau, ce qui a fait dire à Van-Swiéten : « A cerebro tota humanitas pendet ». L'étude du système nerveux a confirmé ces paroles. Sans doute à une époque de concurrence et de liberté, où chacun peut être l'artisan de sa fortune, l'intelligence est une arme nécessaire ; mais n'oublions pas que le succès dans ce monde dépend plus encore de l'énergie que des connaissances acquises, et que l'excès du travail intellectuel ruine à la fois le corps et l'esprit. Un éminent professeur de physiologie voulait que son enfant ne prît

aucune leçon avant l'âge de 8 ans. Il affirmait qu'un développement hâtif de l'esprit produit soit la faiblesse physique, soit l'hébètement, soit même, la mort prématurée ;

Quand ils ont tant d'esprit les enfants vivent peu,

dit un vers devenu célèbre, et Pic de la Mirandole qui, bien jeune encore discutait sur tout, recevait d'un personnage éminent un écusson sur lequel était peint un flambeau brûlant par les deux bouts, avec cette devise : Plus de vie, si moins de lumière. Dans beaucoup de familles riches, il est d'usage aujourd'hui, d'apprendre aux enfants plusieurs langues à la fois, en plaçant auprès d'eux des bonnes et des gouvernantes étrangères. On a remarqué qu'un grand nombre d'enfants, élevés de cette manière, sont sérieux et préoccupés quand on leur adresse la parole, et ne parlent que beaucoup plus tard que les autres.

Est-ce à dire qu'il faut laisser les enfants dans l'ignorance ? Non, sans doute ; mais il est nécessaire, pour le développement de l'esprit comme pour celui du corps, de suivre la nature. Or, les parties supérieures ne peuvent subsister et prospérer qu'autant que les parties inférieures ont leur pleine validité et leur office complet. Le corps est la racine et la tige, l'intelligence est la fleur. Donnons à la racine vigueur et force si nous voulons que la fleur s'épanouisse dans tout son éclat. Chaque âge a son degré d'intelligence qu'il ne saurait dépasser sans danger pour la santé du corps, et chaque être a reçu de la nature la part d'intelligence qui lui est

nécessaire pour accomplir sa tâche. Il ne saurait guère aller au-delà sans rompre l'équilibre de son organisme, se trouver jeté hors de la voie, et se sentir condamné toute sa vie à chercher, sans l'atteindre jamais, le bonheur d'être et de se savoir à sa place, ce qui est le plus sûr moyen d'être utile.

C'est donc avec infiniment de prudence qu'il faut développer les facultés intellectuelles de l'enfant. A cet âge, ce travail est prodigieux. Songeons en effet à la multitude des notions qu'il lui faut acquérir, et dans le langage usuel et dans la connaissance des objets qui l'entourent. Ménageons cette faculté naissante ; ne la poussons pas en avant, de peur de l'affaiblir, ne la surchargeons pas, de peur de la ruiner : trop chargé l'essieu casse. Les enfants ont des yeux et de la curiosité ; ils veulent savoir et ils interrogent : un jardin, une campagne, un palais, tout est un livre ouvert pour eux. Accoutumons-les à y lire, profitons de toutes les occasions qu'ils nous fournissent eux-mêmes de les instruire, mais n'allons pas au-delà. Un guide sûr, qui nous révêlera à la fois, si nous savons l'entendre, la marche à suivre, la faiblesse ou la force de l'intelligence que nous avons à diriger, c'est l'attention de l'enfant. Cessons quand elle cesse, n'en abusons pas quand elle se maintient, ne la fatiguons jamais, et l'intelligence se développera peu à peu, sans secousses, et dans toute la liberté de sa nature. Il n'aura pas à 9 ans attiré l'admiration de tous, en hasardant ce qu'il avait dans l'esprit, en parlant de choses dont il n'avait aucune connaissance distincte, mais à 20 ans, il saura juger sainement de ce qu'il connaît, dans un corps robuste et

sain, il aura une ame robuste et saine, mens sana in corpore sano, au lieu d'être, comme sont, hélas ! les enfants prodiges, un révolté souvent, un envieux toujours, il sera un homme utile et heureux parce qu'il n'aura rien rêvé au-delà de ses forces et qu'il se contentera de rester à sa place et d'y faire tout le bien dont il sera capable.

Ce n'est pas sur la nature et sur les aptitudes, c'est-à-dire sur la liberté, que repose l'éducation de l'enfant, mais sur l'orgueil et les appétits de son père ou de sa mère. Rien alors n'est à sa place, le désordre est partout, dans la famille et dans la société, le malheur est pour tous, pour les enfants et pour les parents.

Ce dont il faudrait que les parents fussent convaincus, ce que nous n'avons cessé de répéter et ce que nous ne cesserons de répéter encore, c'est qu'on n'est utile qu'autant qu'on est à sa place, c'est qu'on n'est heureux qu'autant qu'on se sent à sa place. L'éducation ne crée rien ; un enfant naît avec son tempérament et ses aptitudes. Les préparer, les diriger, les développer est le devoir, en même temps que le bonheur et la gloire du père et de la mère. Les fausser, les violenter serait leur honte et leur malheur.

Non, nos enfants ne sont point à nous, ils ne nous ont point été donnés pour flatter notre orgueil ou devenir l'instrument de nos ambitions et de nos caprices. Nos enfants appartiennent à eux-mêmes, appartiennent au pays. Notre tâche est de les rendre utiles et heureux.

Lorsque ces vérités de sens commun auront pénétré dans nos mœurs, l'éducation sera ce qu'elle doit être :

dans la famille, la continuation de l'œuvre de la nature, dans le collège, la continuation de l'œuvre de la famille; dans l'une et dans l'autre, une œuvre de liberté : la liberté met chacun et chaque chose à sa place.

L'homme est injuste. Il ne met jamais tant d'acharnement à accuser les autres que quand sur lui retombe toute la responsabilité de la faute ou du malheur dont il se plaint.

C'est vrai, le collège est inhabile à donner l'éducation physique, mais appartient-il aux parents de le crier si haut? Prennent-ils donc tant de soins de la santé de leurs enfants et du développement de leur corps. Ne sont-ils pas même les premiers à l'avouer : l'enfant est au collège mieux que chez eux.

C'est vrai, le collège est fatal à la santé, l'immobilité du corps, l'effort continuel de l'esprit amènent l'inertie physique et l'ennui qui ne peuvent que débiliter l'un et affaiblir l'autre, quand ils ne les corrompent pas tous les deux. Mais la société se défend comme elle peut contre la marée montante des enfants que l'ambition des pères et des mères envoient à l'assaut des carrières libérales. Elle rend les programmes de plus en plus difficiles, afin d'éliminer un bon nombre des concurrents.

Il faut qu'un enfant vive au milieu des enfants pour pouvoir, un jour, et sans trop de désavantage, vivre au milieu des hommes. On vante aujourd'hui l'externat. L'enfant, dit-on, y apprendrait de bonne heure l'usage de sa liberté; enveloppé, dans la famille ou dans une famille semblable à la sienne, d'une affection qui lui manque au collège, il serait plus heureux. Mais vivrait-il vraiment avec ses camarades? Non, il les rencontre-

rait ; jouirait-il d'une hygiène meilleure? Serait-il affranchi du travail écrasant que les programmes lui imposent? Trouverait-il, en dehors du collège ce qu'il ne trouve pas toujours au dedans : un gymnase, une salle d'armes? Non encore. D'ailleurs ce n'est que par des habitudes nouvelles qu'on remplace les vieilles habitudes. Les collèges ont donc longtemps à vivre, et si l'on veut, comme il le faudrait, que l'éducation du corps et de l'esprit s'y achève, il est nécessaire que la famille, la commence et la prépare.

Dans l'hygiène des écoles, il y a trois choses à considérer : le régime ordinaire, c'est-à-dire, la nourriture, l'habitation, le vêtement ; puis les exercices spécialement et scientifiquement destinés à la culture du corps, enfin, la durée et l'intensité du travail.

En France, on ne sait pas se nourrir. Dans quelle mesure faut-il combiner le pain et la viande pour réparer la perte d'azote et de carbone que nous faisons en 24 heures. Personne n'en sait rien. Sait-on seulement ce que nous perdons d'azote? Alors, qu'arrive-t-il? Chacun se laisse guider par ses goûts, ses caprices ou par l'économie. Au lycée, c'est le désir de conserver la santé qui préside au choix de la nourriture, et qui en règle la quantité; elle est moins bonne pour le goût que dans la famille, ce qui épargne plus d'une indigestion, mais elle est plus naturelle, et partant, plus saine. Il la faut en quantité suffisante : le pain à discrétion, tout ce qui la compose doit être de qualité supérieure : le meilleur pain, la meilleur viande, la meilleure huile, etc..., et malgré cela, beaucoup d'enfants se plaindront. N'y prenez pas garde; ce sont, dit-on, les plus mal nourris

chez eux; c'est à coup sûr par vanité, par sottise, par faiblesse ou par entraînement qu'ils se plaignent.

Dans quelques maisons, on donne le matin de la soupe aux enfants.

Au repas de midi et de huit heures, il serait à désirer qu'on leur donnât quelque chose de plus tonique que ce vin détrempé qu'on leur sert pour boisson. « Vieillards, du vin vieux dans vos verres, dans votre tasse, jeune homme, de bonne eau » dit le proverbe breton. De bonne eau serait préférable à ce vin détrempé; boire de bonne eau et s'en inonder tous les jours est la meilleure recette contre les maladies. Ne pourrait-on pas laisser les collégiens un peu plus de temps au réfectoire? Ces enfants ne mangent pas, ils avalent. Que de maladies d'estomac ont peut-être pris naissance au collège ?

Ce n'est pas de pain seulement que se nourrit le corps. Il a besoin d'air, de lumière et de propreté tout autant que de pain. On compte encore bien des lycées où les classes sont basses et sombres, les dortoirs et les réfectoires mal aérés, les cours étroites et fermées de hauts murs, on y étouffe. Elever les plafonds serait de toute nécessité. Une maison est saine quand en été par toutes les fenêtres, dans des salles vastes entrent l'air et la lumière, quand, en hiver, la chaleur des poèles n'est jamais suffocante, quand enfin on profite de l'absence des élèves pour aérer les salles : Aer pabulum vitæ, il fait le bon sang, prépare les bonnes digestions qui font les bons caractères. Le mauvais air, au contraire, rend inquiet, aigre, mécontent, il inspire les goûts du vice. On accuse notre système d'éducation de développer chez nous les névroses; l'air, la lumière et le mouvement

sont des remèdes préventifs. Donnons aux enfants de l'air, de la lumière et du mouvement, nous ne leur en donnerons jamais assez.

Rien ne contribue aussi puissamment que la propreté à entretenir le corps dans un excellent état de vigueur et de force. La propreté est le luxe des lycées. Tout y brille; mais on n'accorde aux écoliers qu'une demi-heure pour se lever, se laver et s'habiller. C'est trop court. Autrefois, on descendait du dortoir dans la cour pour se débarbouiller sous la pompe ou dans des auges remplies la veille, et dont il fallait, le matin, casser la glace, en hiver. Le corps y gagnait, l'esprit aussi. Personne ne dormait à l'étude, et comme on travaillait après avoir si vaillamment commencé sa journée. Aujourd'hui, cela paraîtrait dur, et serait imprudent, nous nous amollissons. Mais il serait facile de donner aux enfants, pour leur toilette, plus d'eau et plus de temps. Dans les lycées on prend un bain de pieds tous les quinze jours, c'est bien ; un bain de pied tous les huit jours et un bain complet tous les mois serait mieux. « De l'eau et encore de l'eau, dit un praticien. Rien n'est bon comme cela pour la santé du corps et de l'esprit, et la bonne humeur. Cela aguerrit contre les chances d'une averse, contre les appréhensions du chaud, du froid et du mouvement. »

« Habits épais et nourriture saine rendent bon chaque mois d'hiver. » C'est toujours, mais au collège surtout qu'il faut mettre en pratique ce proverbe. Le goût de la toilette ne vaut rien. Il inspire la mollesse. Dans le costume, l'enfant ne doit voir qu'une enveloppe. Ramenons cette enveloppe à sa fin véritable qui est le service, la

commodité et la santé du corps. Habits simples et commodes, appropriés à l'âge, au climat, aux occupations ; laissant le cou dégagé, l'enfant à l'aise, les mouvements libres. N'habillons le collégien ni en petit soldat ni en vieux ; jetons-lui sur les épaules, par exemple, une blouse de laine qu'une ceinture serrera légèrement sur les hanches. Mais que la chaussure soit forte et toujours en bon état. L'humidité aux pieds est la cause de bien des malaises ; c'est ce que la santé des enfants redoute davantage, bien plus que l'excès même du froid et du chaud.

Toutes les conditions d'hygiène que nous venons d'énumérer se trouvent assez bien remplies dans l'internat et les modifications nécessaires encore y pourraient être apportées sans trop de difficulté peut-être. On a remarqué que la mortalité des enfants est moins grande au collége que partout ailleurs. Il ne faut pas s'en étonner : la régularité, nous l'avons dit, est tout une hygiène; au collège en effet les repas, les études, le sommeil et les récréations tout est réglé. D'ailleurs, à cet âge la vitalité est puissante, une forte nature peut se maintenir au travers d'une mauvaise institution. Ce n'est donc point assez qu'une institution ne nous gâte pas, il faut qu'elle nous change en mieux.

Or ce que l'éducation publique ne donne pas, ce que, dans la situation actuelle, elle ne peut donner comme il le faudrait, ce sont les exercices destinés à rendre meilleure la culture du corps. L'enfant n'a qu'une idée, remuer les pieds et les jambes ; il ne marche pas il court ; jouer et changer de place est sa nature. L'internat le condamne de par le programme et la discipline à une

immobilité presque absolue. « Douze heures sans remuer, douze heures de contention d'esprit, s'écrie un ami de l'enfance, ce serait cruel pour des prisonniers; ici, c'est pire. Le prisonnier est libre dans son cachot, il va et vient; l'enfant ne peut ni s'asseoir, ni se lever à volonté, ni même soupirer un peu haut, et voilà ce qu'on impose à des enfants dont le mouvement est la vie. »

On dirait qu'au collège, le corps a été oublié. Nous ne répéterons point ici ce que nous avons dit plus haut sur ce qu'on doit entendre par gymnase et par gymnastique; quand la famille l'aura bien compris, les réformes se feront d'elles-mêmes au collège. Du reste, il n'y a pas de gymnase dans les collèges, à moins que l'on appelle de ce nom deux ou trois machines placées dans un espace de quelques mètres carrés. Les écoliers y sont amenés deux ou trois fois par semaine, après le repas de midi, heure fort mal choisie, et, sous l'œil du maître, ils exécutent des mouvements élémentaires sans goût et sans entrain. De quelle nécessité seraient ces exercices pour des enfants enfermés de dix à onze heures par jour, et dont l'esprit travaille : l'arc ne peut pas toujours être tendu, l'effort fatigue et épuise, quand le repos n'y succède pas.

La gymnastique rend adroit et souple. Elle équilibre les forces du corps, et donne un extérieur gracieux. Ne faisons pas fi de cet avantage. Dans une société où l'on a peu de temps pour se connaître et s'apprécier, l'aisance et la grâce de l'extérieur ne sont point inutiles. Il n'est pas ici question, on le pense bien, de faire des lutteurs. Mais comme la gymnastique, tout en donnant au corps souplesse, vigueur et santé, offre le meilleur

préservatif contre le vice, comme l'enfant qui prend un vif plaisir à développer ses forces croissantes, ne connaît ni les insomnies, ni les rêveries malsaines, ni les habitudes efféminées, et s'endort aussitôt couché, comme, en reposant l'esprit, elle établit, entre le corps et lui, une harmonie qui rend le travail plus facile et plus fécond, il serait bon de mettre en honneur la gymnastique au collège, il serait bon qu'elle devînt obligatoire, et qu'on lui donnât, dans le programme, une place qui grandirait, j'en suis sûr.

Si des gymnases, de vrais gymnases, sont difficiles à établir dans tous les lycées, que dirons-nous des salles d'escrime, des bassins de natation, des manèges, qui demandent aussi de l'espace, de bons maîtres et de l'argent. Ce n'est pas que l'argent manque, chez nous; on en trouverait pour bâtir un haras; on en dépense chaque année beaucoup pour les courses, et c'est peut-être pourquoi il n'en reste plus pour améliorer nos collèges.

En France, les enfants sont admirablement propres à tous les exercices du corps, et ils n'en pratiquent aucuns. La natation, l'escrime, l'équitation sont tout aussi négligés que les autres exercices physiques. « Il faut, écrivait Montaigne, scavoir ne pas souffrir de veoir revenir votre eslève suant et pouldreux de son exercice, n'y le veoir sur un cheval rebours, n'y contre un rude tireur le floret au poing, ou la première harquebuse..... La course, le maniement des chevaux et des armes sera une bonne partie de son estude. » L'équitation donne, comme la natation, de la hardiesse et de la force. Elle développe la fermeté, l'énergie et la prudence. Elle

peut être pour nous la source de bien des jouissances, mieux encore, elle peut nous mettre à même de rendre de grands services au pays. Nos généraux en Crimée manquaient d'aide-de-camp quand ils n'avaient pas sous la main un officier d'état-major. Apprendre l'équitation ne serait pas du temps perdu.

Mais, l'exercice qui excelle à développer le corps et à l'embellir, qui le munit de vigueur et de souplesse par l'image constante du danger et l'habitude de braver le fer toujours prêt à frapper, qui peut inspirer le mépris de la mort, si utile pour bien vivre, c'est l'escrime. Il y a peu d'exercices qui égalent l'escrime, si même il y en a. Tout le corps est en mouvement, les bras, les pieds, les mains, l'œil acquièrent de la précision, l'esprit du sangfroid, de la fermeté, de la promptitude; c'est une gymnastique incomparable. Sans doute, des idées de lutte et de domination l'accompagnent; mais est-il donc si difficile de faire comprendre au cœur généreux des jeunes gens que, plus on est capable de défendre sa dignité, plus on doit respecter la liberté d'autrui, et qu'ils doivent être d'autant plus justes, d'autant plus polis qu'ils seront moins désarmés devant l'injustice et l'insolence.

Que reste-t-il donc aux écoliers pour fortifier leur santé et donner à leur corps la souplesse et la vigueur? Il ne leur reste que la récréation et la promenade.

Entrez dans un collège à l'heure de la récréation la plus longue : les tout petits jouent peut-être, les grands se promènent. La balle, les barres, le cerceau y sont inconnus, et cependant, le rassemblement des enfants est un premier élément de gaîté, d'activité et de santé.

Comment jouer dans des cours étroites et sombres où pas un arbre ne peut grandir; il est impossible d'y courir sans se heurter, d'y crier sans s'assourdir ou se faire imposer silence. Le jeu y serait un danger. Quand les enfants ne s'amusent pas, ils s'ennuient; la tristesse aigrit le caractère, rend indocile et frondeur. Tous rentrent dans l'immobilité de l'étude sans avoir pu fatiguer leur corps, et la mollesse les envahit. Que peuvent être la santé, la moralité et le travail d'enfants ainsi élevés? De telles récréations enlèvent aux maîtres le plus sûr moyen d'étudier leurs élèves. Dans la libre expansion du jeu, l'enfant déploie toute sa nature, il se fait connaître tel qu'il est, le plus timide, le plus dissimulé oublie de s'observer et se trahit de mille façons. En voyant jouer un enfant, à la façon dont il agit, dont les autres le traitent et dont il traite les autres, on peut découvrir ses aptitudes et ce à quoi sa nature l'appelle : l'éducation n'a pas d'autre but.

La promenade est-elle au moins une compensation à ces longues heures pendant lesquelles l'enfant est assis et enfermé ? La promenade des collégiens n'a aucun des attraits qui pourraient la rendre intéressante. Elle n'est pas variée, elle n'est pas longue, elle n'est pas libre. On part, une ou deux fois la semaine, pour aller au même endroit et revenir, après une station d'une heure, par le même chemin. Sorti à deux heures environ, l'enfant rentre à cinq, sans avoir pu ni s'asseoir, ni marcher à son gré, aussi bien souvent il balance entre la promenade et la retenue ; là du moins il lui sera possible de faire une bonne lecture.

Je connais une école bâtie dans la solitude d'une petite ville de province, cette école est entourée de grands arbres, coupée de cours spacieuses, embellie d'un parc immense dans lequel les élèves viennent plusieurs fois par jour respirer à pleins poumons et courir à leur aise. Au fond du parc s'élève le manège où, trois fois par semaine, les grands sont conduits. Dans la maison, une vaste salle est disposée pour l'escrime. A peu de distance, un bassin de natation très convenablement installé est ouvert tout l'été. Des maîtres intelligents inspirent à tous les élèves le goût des exercices physiques, les dirigent avec une rare habileté et récompensent ceux qui s'y distinguent. La distribution de ces récompenses est, chaque année, précédée d'une séance de gymnastique où la foule se presse. On vient de loin applaudir et admirer la force, la vigueur et la souplesse de tous ces jeunes gens. Cette grande école à laquelle on est fier d'appartenir, qui a fourni et qui fournira encore à l'armée tant d'officiers remarquables, au pays tant d'hommes distingués, énergiques et vigoureux, s'appelle le Prytanée.

Quand tous les lycées de France seraient, sous le rapport des exercices physiques, organisés comme le Prytanée, quand tous posséderaient des gymnases, des salles d'escrime, des manèges, des bassins de natation, une chose essentielle manquerait encore : le temps, sans lequel on ne fait rien, le temps, sans lequel l'éducation physique deviendrait une fatigue du corps ajoutée à la fatigue de l'esprit. Ici, l'ennemi c'est le programme ; il attaque la santé par le dehors et par le

dedans, l'immobilité affaiblit le corps, le travail excessif du cerveau l'achève.

Sur vingt-quatre heures, l'enfant a huit heures de sommeil et quatorze heures de veille et de travail. Un homme fait supporterait-il impunément une pareille charge, et comment pourrait-on, dans les deux heures qui restent, placer la gymnastique, l'escrime et l'équitation, comment les démontrer, les enseigner, les pratiquer. Au Prytanée, il y a trois heures de récréation, et ces trois heures seraient insuffisantes à la pratique des exercices physiques, si, dès son entrée à l'école, l'enfant ne puisait le goût de la gymnastique dans tout ce qui l'entoure et ne s'y exerçait tous les jours. C'est aux barres ou sur un trapèze que le petit Prytanéen passe une partie de ses récréations libres.

L'enfant est curieux, c'est le besoin de son intelligence. Son attention se porte sur tout, mais elle ne se fixe nulle part. Il n'aime que les exercices courts, et n'écoute que ce qui le regarde personnellement. Les abstractions le laissent froid et distrait, il faut lui personnifier les choses. N'est-on pas saisi de pitié et de tristesse, quand on pense que, quatorze heures par jour, on entretient un enfant de choses qui ne l'intéressent pas, puisqu'il n'en peut voir l'utilité, de connaissances qu'il ne comprend guère, car elles sont fort abstraites. Je sais bien que sa légèreté naturelle vient corriger l'exagération de cette discipline. Il n'en est pas moins vrai qu'on surcharge sa mémoire, qu'on entasse dans son intelligence toutes sortes de notions mal digérées, que la multiplication des choses qu'on lui fait voir, et dont il ne peut saisir les rapports, ajoutée à la tension presque

continuelle de son esprit, met le désordre dans son intelligence, et en baisse le niveau. Faire comme des grands quand on est petit, faire comme des forts quand on est faible, c'est par des vibrations prématurées ébranler son cerveau et exciter sa sensibilité. Le petit collégien ne fait pas autre chose du matin au soir, et la continuité d'un travail ingrat, d'un travail toujours le même, qu'un mélange suffisant de repos et d'exercice ne vient pas équilibrer, engendre de graves maladies quelquefois, et souvent est la cause d'un affaiblissement général de la constitution.

Un praticien a dit qu'en une certaine période de croissance, la puberté, l'adolescent passait par un état nerveux qui demandait les plus grands ménagements sous peine de troubles profonds dans le corps, dans l'esprit et dans le cœur. Or, c'est à cet âge que la préparation des examens exige un travail intellectuel excessif; c'est à cet âge que le jeune homme entasse dans sa mémoire et à la hâte, des dates et des faits, une véritable encyclopédie. Les mieux doués travaillent sans plaisir et se fatiguent, les autres, ceux que leurs aptitudes n'appelaient point au collége, s'épuisent et s'étiolent.

Quand on songe ce qu'est alors la vie cérébrale et sensitive de ces malheureux jeunes gens qui préparent sans goût du matin au soir et souvent fort avant dans la nuit un examen difficile, qui, dix fois par jour, passent de la crainte à l'espérance, de la joie à la peine, qui vivent le cœur serré par l'incertitude comme par un étau, on tremble pour la santé de leur corps et de leur intelligence.

S'il est vrai, comme l'affirme un médecin expérimenté en matière de maladies nerveuses, que dix ans d'excès ruinent la santé d'un homme moins vite qu'une heure, une seule, d'émotion morale, si, comme le confirment les plus récentes découvertes physiologiques, l'influence du cerveau sur les organes du corps est immense, puisque la digestion, la circulation et par suite toutes les fonctions de l'organisme sont profondément affectées par l'excitation cérébrale, on comprend que l'excès du travail, en un pareil moment, ruine la constitution, diminue les forces, arrête la croissance, entretienne un état nerveux dont le paroxysme peut être l'hébêtement, la folie, et, cela s'est vu, le suicide ; à cette époque, où l'imagination qui acquiert une grande intensité cherche un objet auquel elle s'attache, on comprend qu'un jeune homme, éloigné de sa famille, dégoûté d'un travail qu'il fait sans plaisir, gonflé par son succès, ou découragé par sa défaite, voie le désordre qui règne dans son esprit surexcité et dans son corps amolli, prendre deux formes, l'orgueil ou la sensualité. L'orgueil, qui le livrera aux intrigues du premier ambitieux trouvé sur sa route; la sensualité, qui en fera la proie facile de l'une de ces femmes qui vivent des passions qu'elles excitent mais qu'elles ne partagent pas. On nous fait des bacheliers, disait quelqu'un, et ce sont des hommes qu'il nous faut, des hommes armés pour la bataille de la vie.

A qui s'en prendre ? Au collège ? Non ; mais à la famille. Huit fois sur dix, on envoie l'enfant au collège non parce qu'il y est préparé, non parce que ses aptitudes l'y appellent, mais parce que, devenu insuppor-

table ou gênant, on veut s'en débarrasser. Voilà le pauvre petit adulé, choyé, caressé hier encore, qui, tout à coup est jeté dans une maison étrangère. Il sent le vide autour de lui, il pleure la famille absente. Personne ici ne lui sourit, personne ne l'aime. Il est emporté, engrené, froissé dans un mécanisme administratif; il est entouré d'une foule bruyante, étourdie, railleuse, qui l'accueille par des rires et des clameurs, et ses yeux effarés cherchent, vainement, entre ces quatre murs noirs, sa mère, ses sœurs, tous ceux qu'il aimait. A la spontanéité de ses dix ans, à la société naturelle de la famille, succède brusquement, presque sans transition, l'association forcée du collège, l'immuable série des exercices de l'école. Quelle crise psychologique et morale! Que de troubles, que d'ébranlements, que de souffrances, jusqu'au jour où il sera habitué! Aura-t-il assez de force pour résister à de tels changements? L'effort énergique qu'il aura dû faire pour combattre cette terrible crise, n'aura-t-il laissé ni dans son corps, ni dans son âme, comme une courbature dont il se ressentira toute sa vie?

Que sera-ce si à la douleur de son isolement vient encore se joindre la douleur de se sentir incapable. Rien ne rebute l'enfant comme une tâche qu'il ne peut remplir. Le père de Pascal voulait qu'on le tînt toujours au-dessus de son ouvrage. C'est que le désir de l'estime est un des premiers sentiments qui se manifestent chez les enfants; ne pouvant acquérir celle de leurs maîtres, ils chercheront l'estime de leurs camarades, et à quel prix. Ceux qu'on appelle les meneurs dans les collèges, les mauvais élèves, sont, à peu d'exceptions près,

de pauvres petits êtres qui, se sentant au-dessous de leur tâche, s'abandonnent à la paresse et aux défauts qui en découlent, se consolent de l'ennui qui les dévore et des humiliations qu'ils subissent dans la classe, en excitant partout le désordre. Dix années de cette vie passées dans la révolte, la mollesse et l'ennui, peuvent-elles donner autre chose qu'une âme aigrie, une intelligence éteinte dans un corps perdu de mauvaises habitudes.

Quand donc la famille comprendra-t-elle « qu'en toutes choses, si nature ne preste un peu, il est mal aysé que l'art et l'industrie aillent guères avant »; que de bonne heure elle doit sur l'étude et l'examen attentif des goûts, des aptitudes de l'enfance, de sa nature en un mot, marquer le but de son éducation? Sans doute, certains objets de l'enseignement sont les mêmes, mais il y a une différence dans la manière d'enseigner, et le corps, pas plus que l'esprit, ne se développe de la même façon dans l'école élémentaire qui correspond à une école industrielle, que dans celle qui correspond à une école classique. Les études classiques qui ne conduisent pas aux écoles spéciales et aux facultés accablent ceux qui les entreprennent; ils en sortent le corps affaibli et l'âme bouffie.

Le jour où le père et la mère, plus soucieux du bonheur de leurs enfants que des visées de leur propre orgueil, ne les enverront au collège qu'après s'être assurés qu'ils sont capables d'en profiter, qu'après les y avoir préparés eux-mêmes avec soin, le collège fera des hommes, comme cela doit être, et non des bacheliers, comme il est forcé de le faire. En classe, l'enfant

écoute, il parlera ; on lui impose l'étude, il l'aimera ; on surcharge sa mémoire, on redressera son jugement ; on affaiblit son corps, on le fortifiera ; on jette dans le même moule toute une génération, on respectera, on développera la nature de chaque enfant ; on ne verra plus ceux que rien ne prédestine, ni le vœu de la nature, ni l'appel d'une vocation marquée, être imprudemment élevés à un genre de vie pour lequel ils n'ont point été faits, prendre au sein d'une fausse éducation des goûts, des habitudes de luxe, des besoins immodérés, qui préparent à toute leur existence, dans un corps épuisé, le malaise et les tourments d'une ambition peu justifiée qu'un jour peut-être, aux dépens d'eux-mêmes et des autres, il leur faudra satisfaire à tout prix.

L'éducation physique aura enfin, dans la famille et dans le collège, la place qu'elle mérite, et le précepte si bien traduit par Montaigne, sera mis en pratique. « Ce n'est pas une âme, ce n'est pas un corps que l'on dresse ; c'est un homme : il n'en fault pas faire deux ; et, il ne fault pas les dresser l'un sans l'autre, mais les conduire également, comme un couple de chevaulx attelez à même timon. » Et Montaigne ajoute de lui-même : « A ouyr Platon, semble-t-il pas prester plus de temps et plus de solicitude aux exercices du corps, et estimer que l'esprit s'en exerce quand et quand et non au contraire ? »

QUESTIONS

SUR LES DIVERSES BRANCHES DE L'ENSEIGNEMENT MÉDICAL.

Anatomie et histologie normales. — Des aponévroses.

Physiologie. — De la sécrétion de la bile et du rôle de ce liquide.

Physique. — Description des piles les plus usitées.

Chimie. — Théorie sur la constitution chimique des sels; action des sels les uns sur les autres. Lois de Berthollet et de Wollaston.

Histoire naturelle. — Des tiges, leur structure, leur direction, caractères qui distinguent les tiges des monocotylédones et des dicotylédones. Théorie de l'accroissement.

Pathologie externe. — De l'astigmatisme.

Pathologie interne. — Des concrétions sanguines dans le système veineux.

Pathologie générale. — Des métastases.

Anatomie et histologie pathologiques. — Des lésions des nerfs.

Médecine opératoire. — De la valeur des appareils inamovibles dans le traitement de la coxalgie.

Pharmacologie. — Des gargarismes et des collutoires; des collyres gazeux, liquides, mous et solides; des injections, des inhalations, des lotions, des fomentations, des fumigations, etc.

Thérapeutique. — Des indications de la médication tonique.

Hygiène. — De l'action de la lumière sur l'organisme.

Médecine légale. — Empoisonnement par le chloroforme et l'éther. Comment peut-on reconnaître la présence de ces anesthésiques dans le sang.

Accouchements. — Des accidents de la délivrance.

Vu, le président de la thèse,
PARROT.

Vu et permis d'imprimer.
Le vice-recteur de l'Académie de Paris,
GRÉARD.